

Kochen mit dem Wok: Grundlagen

N G V



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Kochen mit dem Wok	3
Garmethoden.....	8
Gemüse im Wok	11
Reis – Geschenk der Götter.....	14
Nudeln – Eine Portion Glück	16
Fleisch und Geflügel im Wok	18
Fisch und Meeresfrüchte	20
Warenkunde von A–Z	24

Das Kochen mit dem Wok verdankt seinen weltweiten Erfolg einem ebenso einfachen wie überzeugenden Konzept: frische Zutaten, kurze Garzeiten und aromatische Gewürze. Ob vegetarisch, mit Geflügel, Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten – im Wok lassen sich in Minutenschnelle unkomplizierte und köstliche Gerichte zaubern. Wir möchten Ihnen dieses faszinierende Kochgerät vorstellen, das zum Inbegriff der gesunden Küche geworden ist.



Kochen mit dem Wok

Kochen im Wok ist mehr als ein Blick in fremde Töpfe – Kochen im Wok ist ein Ausflug in die Kultur Asiens. Die Karriere des Woks begann bereits vor mehr als 3000 Jahren in China. Der Topf (so die Bedeutung von „Wok“ in Kantonesisch) wurde entwickelt, um auf einer einzigen Feuerstelle schnell ein Essen zuzubereiten. Die Erfindung hat sich bewährt, und dieses vielseitige und äußerst ökonomische Kochgefäß setzte sich in ganz Asien und inzwischen auch in Europa durch.

Wir möchten Sie in diese jahrtausendealte Esskultur einführen, die Essen nicht alleine als bloße Notwendigkeit versteht, sondern immer auch in einem harmonischen Einklang von Körper, Geist und Seele sieht. Die Grundsätze der asiatischen Küche sind denkbar einfach: Wenn man gegessen hat, soll man sich wohlfühlen. Dies gelingt nur, wenn die Nahrung

ausgewogen ist, d. h. die Zutaten besondere Grundanforderungen erfüllen. Diese sind:

- frische Lebensmittel der Saison
- kurze Garzeiten
- aromatische Gewürze

So vollendet wie die Kochkunst, so durchdacht sind die asiatischen Küchengeräte. Beginnen wir mit dem Wok, dieser großen Pfanne mit dem gewölbten Boden. Sie hat ein zeitloses Design, besteht aus unempfindlichem Material und ist sehr Energie sparend einsetzbar. Letzteres war im alten China besonders wichtig, weil Brennholz knapp war.

Seit die asiatische Küche im Trend liegt, werden Woks in verschiedenen Größen, Formen und Materialien angeboten.

Wenn Sie sich einen Wok zulegen möchten, sollten Sie beim Kauf ausprobieren, wie er in der Hand liegt. Es gibt Geräte mit zwei Grif-

fen und Geräte mit einem langen Stiel. Beide lassen sich gleich gut handhaben.

Neben dem Wok an sich gibt es Zubehör, das Ihnen das Kochen und Zubereiten asiatischer Gerichte erleichtern soll. Die meisten Woks werden gleich im Set verkauft. Alles, was Sie darüber hinaus brauchen, können Sie im Asia-Shop, mittlerweile aber auch in vielen anderen Geschäften nachkaufen.



Metallgitter

Ein meist halbrundes Metallgitter gehört zur Grundausrüstung jedes Woks. Es wird am oberen Wok-Rand eingehängt, so dass das ausgebackene Gargut auf ihm abtropfen und gleichzeitig warm gehalten werden kann.

Deckel

Ein Deckel gehört zum Basic-Zubehör des Woks. Meist aus Edelstahl, Aluminium oder hitzebeständigem Glas braucht man ihn vor allem zum Dämpfen.

Spatel oder Pfannenheber

Der Pfannenheber sieht aus wie eine kleine Schaufel mit hochgezogenem Rand. Die Unterkante des Metallblattes ist leicht abgerundet, damit man beim Umrühren und Heben der Speisen im Wok nicht aneckt. Der Griff des Spatels ist relativ lang, aus Holz oder Kunststoff.

Sieblöffel und Bambussieb

Man unterscheidet zwei Arten von Sieben: Mit dem Sieblöffel, einem fein- bis grobmaschigen Drahtgeflecht mit Bambus- oder Holzstiel, heben Sie das Frittiergut aus dem Bratfett oder bewegen die Portionen im heißen Öl hin und her, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen. Des Weiteren gibt es Bambussiebe in unterschiedlichen Größen mit und ohne Abtropfschale bzw. kleinere Drahtsiebe mit Stiel oder Bambusgriff.

Kochstäbchen

Kochstäbchen benutzt der echte Profi, um die Speisen im Wok zu rühren. Sie sind länger als die normalen Essstäbchen, damit man den Boden des Woks erreichen kann, ohne sich die Finger zu verbrennen.

Bambuszange

Mit der Bambuszange kann man kleine Proben aus dem Wok nehmen oder fertig Gargates problemlos herausholen. Die Zange eignet sich besonders für alle, die noch nicht so gut mit den Kochstäbchen umgehen können.

Wok-Bürste

Die Bürste ist ebenfalls ein nützliches und traditionelles Wok-Zubehör mit Mehrfachfunktion. Man verwendet sie, um sehr fein geschnittene Zutaten pfannenzurühren, da die feinen Bürstenenden dazu besser geeignet sind als der große Pfannenheber. Weiterhin reinigt man mit Hilfe der Bürste den Wok unter fließendem heißen Wasser. Die aus geschnittener Bambusfaser hergestellten Bürsten sollten niemals mit Spülmittel gesäubert und nach Gebrauch gut gespült an der Luft getrocknet werden.

Dämpfkorb

Das Dämpfen von Gemüse und Fisch ist in China die verbreitetste Garmethode. Die dafür in verschiedenen Größen verwendeten Bambuskörbchen werden geschlossen in einen mit kochendem Wasser gefüllten Wok gesetzt. Der aufsteigende Dampf strömt durch das Körbchen hindurch, ohne dass Wasser mit dem Gargut in Berührung kommt. Weil die Dämpfkörbchen nicht nur funktionell, sondern auch attraktiv sind, werden sie gerne zum Anrichten von Speisen genutzt.

Küchenbeil

Wer stilecht arbeiten und furchtlos ans Werk gehen will, sollte sich ein asiatisches Küchenbeil samt dazugehörigem Hackbrett zulegen. Solch ein Küchenbeil wird in der asiatischen Küche sehr vielseitig verwendet.

Neben feinen und groben Schneidarbeiten kann damit auch filetiert, zerstoßen und Fleisch geklopft werden. Asiatische Köche besitzen in der Regel drei verschiedene Beile, die sich durch Gewicht und Verwendungszweck unterscheiden.

Hackbrett

Zu einem guten Beil gehört ein solides Hackbrett. In der asiatischen Küche werden runde Hartholzscheiben geschätzt, die im Ganzen aus einem Stamm geschnitten sind. Ideal sind die bei uns angebotenen schicht- oder stäbchenverleimten Bretter oder Blöcke.



In der asiatischen Küche wird großer Wert auf die Erhaltung von Farbe, Struktur, Duft und Geschmack der Speisen gelegt. Dazu müssen die einzelnen Zutaten harmonisch und ausgewogen zusammengestellt werden. Diese umfangreichen Vorbereitungen nehmen wesentlich mehr Zeit in Anspruch als das Kochen selbst. Das Kleinschneiden der Zutaten ist eine Art, die Garzeiten kurz zu halten.

Sinnvoll ist es auch, die Zutaten, die am schnellsten gar sind, größer zuzuschneiden als die, die länger garen müssen.



Zutaten mit unterschiedlichen Garzeiten können auch blanchiert oder vorgekocht werden, damit alles zusammen gar wird. Verschiedene Kräuter und Gewürze sollten angebraten werden, damit sie das Öl für die nächsten Zutaten aromatisieren.

Garmethoden

Pfannenrühren



Pfannenrühren ist die für den Wok bekannteste und beliebteste Zubereitungsart. Die Zutaten werden in sehr wenig, aber sehr heißem Öl erhitzt und dabei ständig hin und her bewegt. So werden sie in Minutenschnelle gegart, ohne dass natürlicher Geschmack, Vitamine und Nährstoffe verloren gehen. Fleisch wird von

außen knusprig und kross, bleibt innen aber saftig. Gemüse bleibt knackig und bissfest. Weil das Pfannenrühren eine recht rasche Angelegenheit ist, ist es wichtig, dass Sie alle Zutaten vorher schon vorbereitet haben.

Schmoren



Beim Schmoren werden erst nur kleinere Mengen von Zutaten im Wok angeröstet bzw. scharf angebraten, schließlich mit Flüssigkeit (Wasser, gewürzte Brühe etc.) aufgegossen

und bei geschlossenem Deckel geschmort. Diese Garmethode eignet sich vor allem für die Zubereitung von grobfaserigem Fleisch. Das Rotschmoren ist eine typisch chinesische Garmethode. Der Name kommt von dem hohen Anteil dunkler Flüssigkeit, wie z. B. Sojasauce, in der die Gerichte vor sich hinschmoren, nachdem sie kurz angebraten wurden.

Frittieren



Beim Frittieren werden die Zutaten – roh oder in Teig gehüllt – in heißem Öl ausgebacken.

Beim Frittieren im Wok benötigt man längst nicht die Menge an Öl wie bei herkömmlichen Methoden. Achten Sie darauf, dass das Öl die richtige Temperatur hat bzw. heiß genug ist. Um das herauszufinden, tauchen Sie ein Holzstäbchen in das Öl. Steigen daran kleine Bläschen auf, können Sie mit dem Frittieren beginnen.

Dämpfen



Die klassischste Garmethode in China ist das Dämpfen. Dabei werden die Zutaten in die

gewässerten Dämpfkörbchen gelegt, diese in einen Wok mit wenig Flüssigkeit gestellt und im Dampf gegart. Wichtig beim Dämpfen ist, dass Dämpfkorb und Gargut nicht mit der Flüssigkeit im Wok in Berührung kommen und dass der Wok während des Dämpfens gut verschlossen ist.

Kochen



Nicht umsonst nennt man den Wok ein Multitalent. Natürlich kann man mit ihm auch kochen.

Suppen und Eintöpfe entstehen im Wok, indem die Zutaten erst kurz angebraten, dann mit Flüssigkeit angegossen werden und anschließend vor sich hinkochen können. Aufwändig, aber durchaus reizvoll ist die Zubereitung von Fleisch im Wok, das erst gekocht und danach angebraten wird. Das Fleisch erhält so innen einen zart schmelzenden Kern und außen entsteht eine knusprige Hülle.

Backen



Der Wok ist ein Alleskönner – und man kann in ihm auch backen. Der ursprüngliche Wok sieht aus wie eine Halbkugel, hat also einen gewölbten Boden. Die Böden der europäischen Wok-Varianten hingegen sind meist abgeflacht, um den Gebrauch auf herkömmlichen Elektroherden zu vereinfachen. Im Wok gebacken werden beispielsweise kleine Pfannkuchen, Frühlingsrollenteig und kleine gefüllte Teigtäschchen, wie z. B. Rotis, die – pikant gefüllt – in heißem Öl ausgebacken werden.

Gemüse im Wok

Gemüse und Wok sind füreinander geschaffen. Denn im Wok kann das Gemüse in Minutenschnelle gegart werden, ohne dass seine natürlichen Aromen, Vitamine und Nährstoffe verloren gehen. Das Gemüse bleibt knackig und reich an Geschmack und erfüllt damit die

Grundforderung der asiatischen Küche nach Frische und Einfachheit.



Zur asiatischen Küche gehören einige exotische Gemüsesorten, die den Reiz der Gemüsegerichte aus dem Wok ausmachen. Aus Thailand kommen die weißen Auberginen, aus China

der Paksoi, ein Senfkohl, der in seinem milden Aroma dem Chinakohl gleicht. Die Okraschoten sind die länglichen, unreifen Früchte der Rosenpappel, die Wasserkastanien die dunkelbraunen, knollenartigen Früchte einer Wasserpflanze, die mit Nüssen allerdings keine Gemeinsamkeit teilen, außer, dass man sie schälen muss. Dafür sind Bittergurke und Schlangenbohnen den hier bekannten Gemüsesorten ähnlich. Schlangenbohnen sind ca. 30 cm lang und eignen sich hervorragend für den Wok. Im Notfall können sie durch grüne Bohnen ersetzt werden. Exotisch ist wiederum die Lotoswurzel, die man frisch oder eingelegt kaufen kann.

In den Wok gehören unbedingt auch die asiatischen Pilzsarten, wie Austern-, Stroh-, Shiitake-, Mu-Erre- oder Nameko-Pilze. Strohpilze sind chinesische Zuchtpilze mit einem zarten Pilzaroma. Sie sind kugelförmig, haben einen grauschwarzen Hut und cremefarbene

Lamellen. Der Shiitake-Pilz ist dagegen ein sehr würziger Baumpilz, der in vielen Gerichten zum Würzen benutzt wird und dem in den asiatischen Ländern Heilkraft nachgesagt wird. Weil die Mu-Err-Pilze wie Ohren aus-



sehen, nennt man sie auch Wolkenohr-Pilze.

Nameko-Pilze sind chinesische Stockschwämmchen. Alle Pilzsorten sind frisch nicht immer erhältlich, jedoch auf jeden Fall in getrockneter Form.

Gemüse kann man je nach Belieben in Stücke, Scheiben oder Streifen schneiden. Besonders feste Gemüsesorten, wie Karotten, Gurken, Sellerie oder Rettich, lassen sich mit dem Gemüsehobel in gleichmäßige Scheiben zerteilen.

Für sehr dünne Scheiben kann man auch den Sparschäler verwenden. Blattgemüse sollte in breitere Streifen von ca. 3 cm geschnitten werden, da es schnell zusammenfällt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sehr dekorativ wirkt es, wenn das Gemüse schräg in Scheiben oder Streifen geschnitten wird.

Reis – Geschenk der Götter

Reis essen bedeutet für den Asiaten Essen schlechthin. Eine Mahlzeit ohne Reis ist gar nicht denkbar. An dieser ältesten Kulturpflanze muss schon etwas Besonderes dran sein, dass sie fast die Hälfte der Weltbevölkerung zu ihrem Grundnahrungsmittel gemacht hat. Reis ist die ideale Ergänzung zu den gut gewürzten asiatischen Fleisch-, Fisch- und Gemüsespeisen.



In der blumigen Sprache des Ostens ausgedrückt heißt es „... der Reis geleitet die anderen Speisen auf angenehme Art in den Magen ...“.

Seit einiger Zeit wird auch bei uns dem Reis etwas mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Man hat nämlich erkannt, welche lebenswichtigen Stoffe in den kleinen Körnchen stecken: Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Ballaststoffe und viel hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß. Außerdem lässt er sich ziemlich schnell und abwechslungsreich zubereiten und macht satt, ohne den Magen zu belasten. Die etwa 8 000 verschiedenen Reissorten lassen sich nach drei äußeren Formen unterscheiden: Langkorn – Mittelkorn – Rundkorn.

Langkornreis hat, wie der Name besagt, ein langes, schmales, ziemlich hartes Korn. Beim Kochen wird es schön trocken und

bleibt körnig. Die bekannteste Sorte ist der Patna-Reis, der als Natur- und Parboiled-Reis im Handel ist. Letzterer behält durch ein besonderes Verfahren die Nährstoffe, die bei der Veredelung wie Schleifen und Polieren normalerweise verloren gehen. Eine besondere asiatische Köstlichkeit ist der Basmati- oder Duftreis: eine Spezialität, die einem schon beim Kochen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt!

Mittel- und Rundkornreis haben neben dem rundlichen Aussehen auch ein weicheres Innenleben als das lange Korn. Überall in Asien, wo mit Stäbchen gegessen wird, bevorzugt man weißen Rundkornreis. Die Gründe liegen auf der Hand bzw. auf dem Stäbchen. Die Körner sind nach dem Kochen zwar trocken und locker, hängen aber etwas zusammen, so dass sie mit den Esswerkzeugen problemlos aufgenommen werden können.

Übrigens ist Reiskochen längst nicht so schwierig, wie es den Anschein hat. Wir kochen ihn auf chinesische Art, das gelingt immer und geht so: Zwei Tassen Reis werden trocken in einem Topf verteilt. Darüber gießen Sie drei Tassen Wasser.

Je nach Geschmack salzen. Das Ganze einmal aufkochen und bei schwacher Hitze so lange garen, bis das ganze Wasser in den Reis eingezogen ist. Das Resultat sind fünf Tassen gekochter Reis.

Für Japaner ist Reis nicht nur Hauptnahrungsmittel, sondern Essen und Kultur in einem. Die Körnchen waren einst so wertvoll, dass der Besitz des „weißen Goldes“ als Maßstab für Reichtum schlechthin galt. Sogar die kriegerischen Samurai ließen sich in frisch geerntetem Reis auszahlen. Leute, die es vom Land in die Stadt verschlagen

hat, lassen sich bis heute noch ein Säckchen frisch geernteten Reis aus der Heimat schicken. Junger Reis schmeckt so intensiv nach Erde, Luft, Sonne und Wasser, dass er auf keinen Fall durch Zutaten, die von diesem Geschmack ablenken, verdorben werden darf. Diese Logik der japanischen Küche ist für Europäer nur schwer nachzuvollziehen, betrachten wir doch Reis im Allgemeinen als zwar schmackhaften, aber mehr oder weniger notwendigen Füllstoff.

Nudeln – Eine Portion Glück

Nudeln verheißen ein langes Leben und machen glücklich. Dies besagt eine alte chinesische Weisheit, die überall in Asien bekannt ist. Es verwundert also nicht, dass es die verschiedensten Sorten von Nudeln gibt, die Grundlage einer ganzen Bandbreite von Gerichten sind und auch optisch für Abwechs-

lung sorgen. Nudeln sind in der asiatischen Küche ebenso beliebt wie Reis. In einigen Gebieten sind sie sogar Grundnahrungsmittel. Allerdings konnten sie auch dort den Reis nicht ganz verdrängen und werden teilweise aus Reismehl gemacht.



Glasnudeln beispielsweise werden aus Sojabohnenmehl hergestellt und bleiben auch nach dem Einweichen transparent. Sie werden mit heißer Flüssigkeit übergossen und benötigen nur eine Quell-, aber keine besondere Garzeit.

Sie können in der Zwischenzeit alle anderen Zutaten fertig garen und zuletzt die gut abgetropften Nudeln unterheben. Der neutrale Geschmack dieser Nudeln verbindet sich perfekt mit allen Gewürzen.

Reisnudeln sind getrocknet, fast transparent und werden im Gegensatz zu den Glasnudeln nach dem Einweichen schneeweiß. Wie der Name schon sagt, werden diese Nudeln aus Reismehl produziert und haben einen dem Reis ähnlichen zarten Geschmack. Reisnudeln gibt es in verschiedenen Breiten von ganz fein bis zu breiten Bandnudeln. Werden sie in getrocknetem Zustand kurz frittiert, sehen sie besonders dekorativ aus.

In der Thai-Küche schätzt man außerdem auch Eiernudeln, die den europäischen Nudeln am ähnlichsten sind. Der einzige Unterschied besteht darin, dass in Thailand

anstelle von Hühnereiern Gänse- oder Enteneier verwendet werden. Zudem bekommen auch diese im Grunde ganz alltäglichen Zutaten durch einen Hauch getrockneter Garnelen oder Algen einen ganz besonderen Duft.

Sowohl Eier- als auch Weizennudeln gibt es in Asiashops in reicher Auswahl und in allen Größen bzw. Breiten. Meistens sind die Nudeln vorgekocht, so dass sie nur noch eingeweicht oder kurz mit kochendem Wasser übergossen werden müssen. In ausgewählten, besonders gut sortierten Asiashops werden sie hin und wieder auch frisch angeboten. Dieses kulinarische Erlebnis sollten Sie sich dann auf keinen Fall entgehen lassen.

Fleisch und Geflügel im Wok



Durch die besondere Zubereitung im Wok werden Fleisch und Geflügel außen knusprig-braun und kross, während sie innen saftig und zart bleiben. Mit wenig Fett bei großer Hitze angebraten, gibt es keine gesündere und schnellere Art, Fleisch und Geflügel zuzubereiten. Weil beim Kochen mit dem Wok alles blitzschnell geht, müssen Fleisch und Geflügel vor dem Garen vorbereitet werden.

Rind- und Schweinefleisch lässt sich am besten in feine Streifen und Lammfleisch in Würfel schneiden.



Huhn oder Ente werden geschnetzelt. In der Regel wird zuerst das Fleisch in wenig, sehr heißem Pflanzenöl kurz und scharf angebraten, dabei brauchen die verschiedenen Fleischsorten unterschiedlich lange, um gar zu werden. Mageres Hühnerfleisch ist schneller durch als Rind- oder Schweinefleisch.

Beim Braten wird das Fleisch ständig gewendet und bewegt. Nach wenigen Minuten ist das Fleisch fertig und kann aus dem Wok herausgenommen und beiseite gelegt werden. Danach wird das Gemüse und alle weiteren Zutaten nach und nach angebraten. Zum Schluss wird das Fleisch wieder hinzugegeben, alle Zutaten werden gut durchmischt und nochmals kurz erhitzt.



Der Genuss kann noch gesteigert werden, wenn das Fleisch vor dem Garen mariniert wird. Dazu legt man das klein geschnittene Fleisch in typische asiatische Saucen ein, die vorher mit Kräutern und Gewürzen angereichert wurden.



Insbesondere Rindfleisch wird durch das Marinieren zarter und schmackhafter. Jede Fleischsorte harmoniert mit bestimmten

Gewürzen, Kräutern und Gemüse. Zum Huhn mit seinem milden Geschmack passen besonders die süßlichen Aromen, während Ente kräftig gewürzt werden sollte. Schweinefleisch ist ausgesprochen vielseitig kombinierbar und lässt sich für einfach-elegante und für raffinierte Rezepte verwenden.

Auch Lammfleisch, das einen prägnanten Eigengeschmack besitzt, verträgt sich sowohl mit exotischen Aromen als auch mit milden Gemüsesorten.

Fisch und Meeresfrüchte



Die Länder Asiens sind vom Meer umgeben, deshalb spielen Fisch und Meeresfrüchte in der asiatischen Küche traditionell eine große Rolle. Für das Kochen im Wok eignen sich alle Meeres- und Flussfische sowie Muscheln, Garnelen, Hummer und Krebse und ganz besonders Tintenfische. Der Fisch wird vor dem Garen in mundgerechte Stücke geschnitten, kann aber auch im Ganzen gebraten werden.



Wenn Fischgerichte mit Gemüse kombiniert werden, beginnt man beim Garen mit dem Gemüse, da die meisten Gemüsesorten eine längere Garzeit haben als Fisch. So verhindert man, dass der Fisch zerfällt. Grundsätzlich passen zu Fisch und Meeresfrüchten sowohl scharfe Gewürze als auch süßsaure Aromen sowie Gemüse oder exotische Früchte, so z. B. Ananas oder Mango.



Für die Tintenfische gibt es einen Trick, der das manchmal etwas zähe Fleisch zart werden

lässt. Man schneidet die Tuben auf, legt sie mit der Innenseite auf die Arbeitsfläche und ritzt die Außenseite mit einem scharfen Messer rautenförmig ein. Beim Garen springen dann die Tintenfischstücke auf, was zudem sehr dekorativ aussieht.



Garnelen, die auch Shrimps, Crevetten oder Gambas genannt werden, kommen in vielen

Arten in allen Weltmeeren vor. In der asiatischen Küche finden vor allem Tigerprawns oder Riesengarnelen Verwendung, die in den subtropischen Gewässern des Indischen und Pazifischen Ozeans heimisch sind. Garnelen werden von der Unterseite her aus der Schale gelöst. Der Rücken wird mit einem Messer eingritzelt, um den schwarzen Darm zu entfernen.



Mariniert man die Fischstücke vor dem Garen, werden sie besonders schmackhaft.

Als Marinade kann man typische asiatische Saucen, wie Fisch-, Austern-, Soja- oder Hoisin-Sauce, verwenden; auch Reiswein eignet sich dafür. Ihre besondere Note erhält die Marinade durch exotische Kräuter und Gewürze wie Zitronengras, Chilischoten und Ingwer oder auch Honig, die den besonderen Charme der asiatischen Küche ausmachen.



Jakobsmuscheln haben ein wunderbar zartes Fleisch. Am besten kauft man sie in Schale

und öffnet sie selbst. Dazu muss man die Muschel mit der flachen Seite nach oben gut festhalten, mit einem Messer vorsichtig zwischen die Schalen fahren und den Muskel durchtrennen. Dann kann man das graue Mantelfleisch abziehen und wegwerfen, der rote Corail (Rogen) wird abgelöst und mitverwendet.



Muscheln unterliegen strengen Qualitätskontrollen und müssen unbedingt frisch sein. Beim Einkauf und bei der Vorbereitung sollten Sie darauf achten, dass die Schalen fest geschlossen sind bzw. sich sofort schließen, wenn man dagegen klopft. Geöffnete Exemplare müssen unbedingt aussortiert werden. Beim Garen öffnen sich die Muscheln; sollten sie dies nicht tun, müssen die noch geschlossenen Muscheln unbedingt weggeworfen werden.

Warenkunde von A–Z

Alfalfa-Sprossen



stammen von einer Futterpflanze, die auch Luzerne genannt wird.

Austernsauce



ist eine dickflüssige, braune Würzsauce. Sie ist ziemlich salzig und sollte sparsam dosiert werden.

Bambussprossen

sind die jungen essbaren Sprossen einer bestimmten Bambusart. Sie haben einen feinen, nussartigen Geschmack und sind in der asiatischen Küche als warme oder kalte Gemüsebeilage sehr beliebt.

Bohnenquark,

bei uns besser bekannt als Tofu, ist ein besonders hochwertiges, pflanzliches Nahrungsmittel aus gekochten Sojabohnen. Tofu ist reich an leicht verdaulichem Eiweiß (ca. 10–13 g pro 100 g), Vitaminen und Mineralstoffen, enthält aber fast kein Cholesterin. Er ist sehr vielseitig zuzubereiten. Seit die asiatische Küche boomt, wird Tofu auch bei uns in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten – von naturbelassen (geschmacksneutral) bis kräftig gewürzt, geräuchert oder mariniert.

Bonito-Flocken oder -Pulver

wird aus getrocknetem Seefisch, vorwiegend Thunfisch, hergestellt.

Chilischoten



sind die Schoten der Pfefferpflanze Capsicum. Abhängig von ihrer Farbe – grün, gelb oder rot – sind sie schärfer oder milder. Darüber hinaus gilt: je kleiner desto feuriger. Für die Schärfe sind vor allem die Samen verantwortlich. Entfernt man diese vor der Zubereitung, wird ihr Geschmack etwas abgemildert.

Curry

ist eine Gewürzmischung, die sich asiatische Hausfrauen je nach Geschmack bzw. Verwendungszweck mischen. Dabei wird immer darauf geachtet, dass sich die fünf Geschmacksrichtungen – süß, sauer, herb, mild, scharf – harmonisch ergänzen. Wenn Sie es stilecht machen wollen, sollten Sie die getrockneten Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel,

Kurkuma, Pfeffer, Zimt, Nelken, Chili und Muskatblüte kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten (Vorsicht, sie verbrennen leicht), abkühlen lassen und dann im Mörser zerreiben. In lichtgeschützten, gut verschlossenen Gläsern können Sie diese Mischung einige Zeit aufbewahren.

Curry-Pasten

sind die Basis vieler thailändischer Gerichte, die ihr typisches Aroma erhalten. Sie werden aus den unterschiedlichsten Gewürzen und Kräutern zusammengestellt und sind je nach Zusammensetzung mild oder scharf. Durch das Zerstoßen der Zutaten im Mörser entfaltet sich ihr volles Aroma.

Frühlingszwiebeln

sind milder als ihre gewöhnlichen großen und kleinen Schwestern. Außerdem bezieht sich

„Frühling“ auf das grüne, zarte Aussehen und nicht auf die Erntezeit. Die feinen Zwiebelchen bekommt man nämlich fast das ganze Jahr.

Fünf-Gewürz-Pulver

Je nach Land variiert die Zusammensetzung, sie basiert auf Fenchelsamen, Gewürznelken, Kardamom oder Pfeffer, Sternanis und Zimt.

Galgantwurzel

Die zu den Ingwergewächsen zählende Galgantwurzel wird genauso wie Ingwer vor der Verwendung geschält und dann in dünne Scheiben geschnitten oder fein gehackt. Galgant ähnelt zwar im Aroma dem Ingwer, ist jedoch weniger scharf.

Hoisin-Sauce

ist neben der Sojasauce die bekannteste Sauce der asiatischen – besonders der chinesischen – Küche. Sie wird auf der Grundlage von Sojabohnen nach einem traditionellen Grundrezept in verschiedenen Geschmacksrichtungen hergestellt.

Ingwer

ist das Leib- und Magengewürz der Asiaten. Schon der große Konfuzius verwendete bei den Mahlzeiten immer Ingwer, und er musste es schließlich wissen. Verdauungsfördernde und antibakterielle Wirkstoffe stecken in den gelbbraunen, bizarr geformten Wurzeln. Sie sollten nach Möglichkeit frisch verwendet werden, weil sie dann am besten ihr volles Aroma, von würzig bis scharf, entfalten.

Kaffir-Limette



Für ein Zitronenaroma verwendet die Thai-Küche die Schale und die Blätter der Kaffir-Limette. Die Schale wird fein gehackt in die Gerichte gegeben, die Blätter entweder im Ganzen mitgekocht und vor dem Servieren entfernt oder fein gehackt mitgegessen.

Kardamom



erinnert im Geschmack an Nelken und Zimt. Zum Würzen werden die Samen der schilfartigen Pflanze benutzt. Auch sie haben neben geschmacklichen ebenfalls medizinische Eigenschaften.

Kokosmilch

ist nicht die Flüssigkeit im Inneren der Nuss, sondern wird aus dem Fruchtfleisch gewonnen. Sie können sie selbst herstellen, indem Sie das Innere der Nuss fein raspeln und mit der gleichen Menge heißem Wasser überbrühen. Das Ganze etwas stehen lassen und anschließend durch ein Tuch pressen. Sie können dazu auch getrocknete Flocken nehmen oder ungesüßte fertige Milch aus der Dose.

Koriander



Der auch „chinesische Petersilie“ genannte Koriander hat aber mit diesem Kraut nur das Aussehen, nicht den Geschmack gemeinsam. In der asiatischen Küche wird die ganze Pflanze verwendet. Die aromatischen Blättchen, die nach Zimt und Muskat schmecken-

den pfeffergroßen Samen (ganz oder gemahlen) und die Wurzeln. Die einjährige Pflanze wächst problemlos in jedem Gemüsegarten.

Kreuzkümmel

sieht etwa wie unsere einheimischen Kümmelkörnchen aus und hat auch eine ähnliche, verdauungsfördernde Wirkung. Allerdings ist der Geschmack ein ganz anderer, so dass dieses Gewürz nicht beliebig austauschbar ist. Wenn Sie wissen möchten, wie Kreuzkümmel schmeckt, probieren Sie einen Magenbitter, darin findet er bei uns nämlich hauptsächlich Verwendung.

Kurkuma

wird auch Gelbwurz genannt. Es gibt dem Curry seine typisch gelbe Farbe und schmeckt mild pfeffrig und leicht bitter.

Mirin

ist ein leicht gesüßter Reiswein. Er lässt sich gut durch trockenen Sherry ersetzen.

Miso

ist eine Würzpaste aus Reis, Sojakeimen oder Gerste und Sojabohnen, die es in vielen Sorten gibt.

Mu-Err-Pilze,

aufgrund ihres Äußeren auch als Wolkenohr-Pilze bekannt, sind meist getrocknet und müssen daher vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden.

Muskatnuss und Muskatblüte



sind Gewürze des gleichen Baumes. Die Nuss hat die Größe einer Walnuss und

wird von der Blüte oder Macis umhüllt. Frisch gerieben entfaltet die Muskatnuss ihr herb bitteres Aroma. Die Muskatblüte kann im Ganzen oder grob gebrochen mitgekocht werden, sollte aber vor dem Servieren entfernt werden.

Nam Prik

ist ein burmesischer Sambal. Die Paste besteht vor allem aus Chilis, Knoblauch, Schalotten sowie Shrimps- oder Garnelenpaste.

Palmzucker

Mit Palmzucker schmeckt man nicht nur Süßspeisen, sondern ebenso salzige Speisen ab. Sie bekommen ihn in Stücke gepresst, können ihn notfalls aber auch durch braunen Zucker ersetzen.

Piment



Die Samen des Nelkenpfefferbaumes, die geschmacklich zwischen Nelken- und Pfefferkörnern liegen, heißen Piment und sollten entweder im

Ganzen oder frisch zerdrückt verwendet werden. Piment ist bei uns auch als Gewürzkorn bekannt und verfeinert, zusammen mit Lorbeerblättern, den Kochsud für Fisch und Fleisch.

Rau Om

ist eine Staudenpflanze, deren Blätter aromatisch, leicht süßlich und nach Kreuzkümmel schmecken. Rau Om ist in der thailändischen und vietnamesischen Küche sehr beliebt.

Safran

wird aus den Staubgefäßen einer Krokusart gewonnen und ist ein sehr teures Gewürz.

Sambal oelek



ist eine höllisch scharfe Gewürzpaste aus Chilischoten, die vorsichtig dosiert werden sollte.

Sesamöl,

eine sehr aromatische Essenz, wird aus ungerösteten Körnern (hell) zum Braten und aus gerösteten Körnern (dunkel) zum Würzen verwendet.

Shiitake-Pilze

sind Zuchtpilze aus Japan. Sie sind aromatisch, verursachen wenig Abfall, sind zum Einfrieren und Trocknen geeignet und vor allem nicht mit Schadstoffen belastet.

Sojasauce,

die unentbehrliche Sauce der asiatischen Küche, gibt es in vielen Geschmacksrichtungen und zwei Sorten – hell und dunkel. Die helle Sauce ist mild im Geschmack und soll die vier Speisen aromatisieren. Die dunkle Sauce ist kräftiger, dickflüssiger und salzt die Gerichte zusätzlich.

Stäbchen

sind in vielen asiatischen Ländern die „Esswerkzeuge“. Lediglich in Ländern, in denen der chinesische Einfluss nicht so stark ist, wie in Thailand, Indonesien, Malaysia oder auf den Philippinen, wird hauptsächlich mit dem Löffel, hin und wieder mit Löffel und Gabel oder einfach mit den Fingern gegessen. Dabei ist Stäbchen nicht gleich Stäbchen. Aber unabhängig von Größe und Aussehen erreichen alle ein Ziel: Man konzentriert sich auf die Speisen, isst langsam, genießt und verdaut gut.

Sternanis

sieht aus wie ein Stern und schmeckt nach Anis. Er lässt sich auch durch Anis- oder Fenchelkörner ersetzen.

Tamarinde



ist eine säuerliche Dattel, aus der Sauce, Paste oder Mus hergestellt wird.

Tempura-Mehl

ist ein besonders feines Mehl, das für den typischen Ausbackteig verwendet wird.

Thai-Basilikum



hat mit unserem Basilikum kaum etwas gemeinsam. Seine Blätter sind fester und sein herber Geschmack erinnert an Anis.

Thai- Schnittknoblauch,



auch Thai-Soi genannt, ist aus der thailändischen Küche nicht wegzudenken.

Sein Geruch gleicht dem von Schnittlauch, das Aroma erinnert an Knoblauch.

Tofu

siehe Bohnenquark.

Wan-Tan-Blätter

sind dünne Blätter aus Reismehl.

Wasserkastanien,

auch Wassernüsse genannt, sind die dunkelbraunen, knollenartigen Früchte einer Wasserpflanze. Bei uns werden Wasserkastanien nur als Konserve angeboten. Sie lassen sich durch Bambusstücke ersetzen.

Zitronengras

ist ein mehrjähriges duftendes Gras, dessen Stängel einen feinen Zitronengeschmack haben, der sich beim Trocknen ein wenig verliert. Bei uns ist es in Spezialgeschäften hin und wieder frisch, meistens aber getrocknet am Stück bzw. seit kurzer Zeit auch gemahlen zu bekommen. Wenn Sie es nicht finden sollten, nehmen Sie fein abgeriebene Zitronenschale.

Zuckererbsen

sind sehr kleine, hellgrüne Schoten mit süßlich schmeckenden Erbsen. Sie lassen sich leicht in jedem Gemüsegarten heranziehen, müssen allerdings rechtzeitig gepflückt werden. Bleiben sie länger hängen, verlieren sie ihr zartes Aroma und eignen sich nicht mehr zum Essen im Ganzen.



Kochen mit dem Wok: Fisch



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Gedämpfter Karpfen	3
Wolfsbarsch-Röllchen	5
Geschmorter Aal mit Fenchel.....	6
Süß-saurer Zwiebelfisch	8
Fischcurry mit frischen Bambussprossen.....	9
Gebackene Fischnitten	11
Fischchips mit Sesamkruste	13
Seezunge mit Thai-Basilikum und Kaffir-Limetten	14
Dorade süß-sauer mit Lauch und Karottenstreifen	15
Drachenkopf mit gebratenem Brokkoli und Ingwer	17
Gedämpfter Barsch	18
Raffinierte Fischbällchen mit süß-saurer Sauce	20
Heilbutt mit Sprossen.....	22

Die Länder Asiens sind vom Meer umgeben, deshalb spielen Fischgerichte in der asiatischen Küche traditionell eine große Rolle. Frittiert, geschmort oder gedünstet, als Fischbällchen, Filet oder Curry: Für Liebhaber leichter Fischgerichte hält die Wok-Küche eine große Rezept-Vielfalt bereit.



Gedämpfter Karpfen



Für 4 Portionen

- 1–1 1/2 kg Karpfenfilets
- 2–3 El Reiswein oder trockener Sherry
- 2–3 El grobes Meersalz
- 2–3 El grober Pfeffer
- 4 Schalotten
- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
- 2 rote Paprikaschoten

- 100 g Bambussprossen aus der Dose
- 5–6 El Sojasauce
- 500 ml Fischfond (FP)
- 2–3 El chinesischer Senf
- 1 El Speisestärke
- 2–3 El Schmand

1 Die Fischstücke waschen, trocknen und mit dem Reiswein beträufeln. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in ein Dampfkörbchen legen. Die Schalotten schälen und in Viertel schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Rauten schneiden.

2 Die Bambussprossen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Das Gemüse mischen und mit der Sojasauce beträufeln. Die Gemüsemischung über die Karpfenstücke verteilen. Den Fischfond im Wok zum Kochen bringen. Den Dampfkorb hineinsetzen

und alles bei milder Hitze ca. 15–20 Minuten dämpfen.

3 Den Korb herausnehmen und den Senf in ca. 350 ml Fischfond einrühren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Fischfond damit andicken. Die Sauce abschmecken und mit dem Schmand verfeinern.

4 Die Karpfenstücke zusammen mit dem Gemüse und der Sauce anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
409 kcal/1720 kJ

Wolfsbarsch-Röllchen



Für 4 Portionen

- 1 Zucchini
- 2 dünne Porreestangen
- 3 Tomaten
- 3 Möhren
- 200 g Riesenchampignons
- 100 g gekochter Schinken
- 1 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 3-4 El Sesamöl

- 4 Wolfsbarschfilets (à 200 g)
- 1-2 El Wasabi
- 500-750 ml Fischfond (FP)
- 2-3 El Sojasauce

1 Zucchini und Porree putzen, waschen und fein würfeln. Die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Die Möhren schälen und würfeln. Die Pilze putzen und klein schneiden.

2 Den Schinken in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit dem Fünf-Gewürz-Pulver würzen. Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse mit dem Schinken unter Rühren 4-5 Minuten darin braten.

3 Die Fischfilets waschen, trocknen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben dünn mit Wasabi bestreichen und mit der Gemüse-Schinken-Mischung belegen. Aufrollen und mit kleinen Holzspießchen feststecken.

4 Fischfond und Sojasauce im Wok erhitzen. Fischröllchen in einen Bambuskorb geben. Diesen in den Wok geben und den Fisch bei milder Hitze ca. 4–5 Minuten garen. Die Fischröllchen mit Basmatireis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
328 kcal/1379 kJ

Geschmorter Aal mit Fenchel



Für 4 Portionen

- 800 g Aal
- 4–5 El Sherryessig
- 1 El grobes Meersalz
- 50 g eingelegter Ingwer
- 200 g Pastinaken
- 300 g Fenchel
- 6–7 El Sesamöl

- 1 El Fenchelsamen
- Salz
- Cayennepfeffer
- 125–250 ml Fischfond (FP)
- 1/2 Bund Petersilie
- Zitronenschalenstreifen zum Garnieren

1 Den Aal waschen und in ca. 3–4 cm breite Stücke schneiden. Mit dem Essig beträufeln und mit dem Meersalz bestreuen. Ca. 5–8 Minuten durchziehen lassen.

2 Den Ingwer auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Pastinaken und den Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

3 Das Öl im Wok erhitzen und die Aalstücke darin unter Rühren 4–5 Minuten anbraten. Den Ingwer, die Pastinaken- und Fenchelwürfel zusammen mit dem Fenchelsamen dazugeben und weitere 3–4 Minuten

braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und den Fond angießen. Bei milder Hitze ca. 6–8 Minuten schmoren lassen.

4 Die Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den geschmorten Aal mit Petersilie und Zitronenschale bestreut anrichten und servieren.

Zubereitungszeit (plus Marinierzeit): ca. 35 Minuten
293 kcal/1232 kJ

Süß-saurer Zwiebfisch



Für 4 Portionen

- 500 g Schalotten
- 5–6 El Erdnussöl
- 6 El Sherryessig
- 250 ml Fischfond (FP)
- 1 zerbröseltes Lorbeerblatt
- Nelken-, Senf- und Ingwerpulver

- grober schwarzer Pfeffer
- 1–2 getrocknete zerdrückte Chilischoten
- 1 Tl gerebelter Thymian
- Salz
- Zucker
- 500 g Weißfischfilet
- 2 Tl Speisestärke

1 Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Schalottenwürfel 5–6 Minuten darin braten.

2 Den Essig, den Fischfond, das Lorbeerblatt, die Gewürze, die Chilischoten, Thymian, Salz und Zucker dazugeben und 6–8 Minuten bei milder Hitze garen.

3 Das Fischfilet waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in der Speisestärke wenden.

4 Die Fischwürfel in den Zwiebelsud geben. Bei milder Hitze unter Rühren ca. 5–6 Minuten garen. Den Zwiebelfisch mit der Sauce anrichten und servieren. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
342 kcal/1438 kJ

Fischcurry mit frischen Bambussprossen



Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g frische Bambussprossen
- Erdnussöl zum Anbraten
- 4 Kaffir-Limettenblätter

- 1 Bund Thai-Basilikumblätter
- 2 frische rote Chilis
- 8 Riesengarnelen
- 600 g Seeteufelfilet (Lotte)
- ca. 225 ml Kokoscreme
- 1 1/2 Tl rote Currypaste
- 500 ml Kokosmilch
- 2 El Fischeauce
- 2 Tl Zucker



1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Bambussprossen putzen, waschen und in 5 cm große Stückchen schneiden. Anschließend in etwas Öl dünsten, bis sie fast zart sind.

2 Kaffir-Limettenblätter und Thai-Basilikumblätter waschen, in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Chilis putzen,

waschen und halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Schoten klein schneiden.



3 Garnelen schälen und entdarmen. Fisch in Würfel schneiden. Fischwürfel, Garnelen und Frühlingszwiebeln im Wok in Erdnussöl anbraten. Herausnehmen und warm stellen.



4 Kokoscreme im Wok zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Oberfläche ölig schimmert. Currypaste, Kokosmilch und Bambussprossen untermischen, anschließend Fischeauce, Zucker, Kaffir-Limettenblätter und Chilis dazugeben.



ren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Bratzeit)
158 kcal/664 kJ

5 Alles aufkochen, Fisch und Garnelen unterheben und darin erhitzen. Das Fischcurry abschmecken, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Gebackene Fischechnitten



Für 4 Portionen

- 500 g Fischfilet (TK)
- 100 g Zwiebel-Knoblauch-Mischung (TK)
- 1 Packung Kräuter der Provence (TK)
- 100 g Bacon bits
- Salz, Pfeffer
- Ingwer- und Senfpulver
- 2-3 Eier

- 1 mittelgroßes Baguette
- 50–100 g Sesamsaat
- Erdnussöl zum Frittieren
- 1 Zitrone
- Pflaumensauce (FP)

1 Das Fischfilet auftauen lassen und zusammen mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und den Kräutern der Provence durch die feine Seite des Fleischwolfs drehen. Den Bacon unterkneten.

2 Die Fischfarce mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Senfpulver abschmecken. Die Eier verquirlen. Das Brot in dünne Scheiben schneiden und die Kruste an allen Seiten etwas einschneiden.

3 Die Bratscheiben mit etwas Ei bestreichen. Die Fischmasse darauf verteilen und mit der Sesamsaat bestreuen. Das Ganze fest andrücken und wieder mit Ei bestreichen.

4 Das Öl im Wok erhitzen. Die Bratscheiben mit der belegten Seite auf den Sieblöffel legen und in das Fett tauchen. Bei milder Hitze ca. 3–4 Minuten knusprig ausbraten.

5 Die Fischschnitten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone in Achtel schneiden. Die Fischschnitten mit den Zitronenachteln garniert servieren. Die Pflaumensauce getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
514 kcal/2160 kJ

Fischchips mit Sesamkruste



Für 4 Portionen

- 500 g Seefischfilet
- 1 Tl Salz
- 1 Tl grober Pfeffer
- 2 El Sesamöl
- 2–3 El Reiswein
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

- 1 Stück frischer Ingwer (2–3 cm)
- 3 El Mehl, 2–3 Eier
- 100 g weiße Sesamsaat
- Erdnussöl zum Ausbacken
- 2 Zitronen
- 1/2 Bund Petersilie
- Sojasauce
- Hoisin-Sauce
- Wasabi
- Sambal Oelek

1 Das Fischfilet waschen, trocknen und im Gefrierschrank etwas anfrieren lassen. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Salz, Pfeffer, Öl und Reiswein mischen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Ingwer zur Marinade geben und diese über die Fischeiben geben. Das Ganze ca. 10–15 Minuten marinieren lassen.

3 Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Eier verquirlen und die Sesamkörner bereitstellen. Ausreichend Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Fischeiben aus der Marinade nehmen und nacheinander in Mehl, Eiern und Sesamkörnern wenden. Die Fischchips portionsweise im heißen Fett ca. 2–3 Minuten ausbacken.

4 Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitronen in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen.

5 Die Fischchips anrichten und mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert servieren. Zum Dippen Sojasauce, Hoisin-Sauce, Wasabi und Sambal Oelek reichen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Marinierzeit)
398 kcal/1674 kJ

Seezunge mit Thai-Basilikum und Kaffir-Limetten



Für 4 Portionen

- 600 g Seesungenfilet
- 400 g Karotten
- 2 Kaffir-Limetten
- 1 El Austernsauce
- 2 El Fischsauce

- 4 El Pflanzenöl
- 3 El Sojasauce
- 1 Bund Thai-Basilikum

1 Die Seezunge waschen, gut trockentupfen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Die Karotten waschen, putzen, schälen und der Länge nach halbieren, dann schräg in feine Scheiben schneiden. Die Kaffir-Limetten in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Seezungenstücke mit Austern- und Fischsauce 30 Minuten marinieren.

3 Das Öl im Wok erhitzen, die Karottenscheiben langsam darin garen. Die Kaffir-Limettenscheiben und die Fischstücke dazu geben, vermischen und etwa 2 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen und den gezupften Thai-Basilikum untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus 30 Minuten Marinierzeit)
285 kcal/1195 kJ

Dorade süß-sauer mit Lauch und Karottenstreifen



Für 4 Portionen

- 4 Doradenfilets mit Haut (à 120 g)
- 6 mittelgroße Karotten
- 4 Lauchstangen

- 4 El Pflanzenöl
- 2 El Tomatenketchup
- 4 El Sweet-Sour-Sauce
- 2 El Fischsauce
- 2 Zweige Koriander

1 Die Fischfilets waschen, trockentupfen und von Gräten befreien. Dann in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Lauchstangen in etwa 15 cm lange Streifen schneiden, waschen und trockenschütteln.

2 Die Fischstücke in 2 El heißem Öl im Wok nur auf der Hautseite kurz anbraten, herausnehmen.

3 Im restlichen Öl das Gemüse scharf anbraten, zusammenfallen lassen, mit Ketchup und Sweet-Sour-Sauce würzen, mit Fischsauce ablöschen. Danach die Fischstü-

cke wieder zugeben und vorsichtig durchmischen. Zum Schluss den fein gehackten Koriander untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
347 kcal/1455 kJ

Drachenkopf mit gebratenem Brokkoli und Ingwer



Für 4 Portionen

- 4 Drachenkopffilets mit Haut
- 2 El Fischeauce
- 2 grüne Chilischoten
- 4 Stangen Zitronengras
- 1 Lauchstange

- 500 g Brokkoli
- 4 El Erdnussöl
- 4 El Austernsauce
- 1 El geriebener Ingwer

1 Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Fisch und Chilischoten in der Fischeauce etwa 1 Stunde marinieren.

2 Das Zitronengras in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden.

3 Im Wok die Hälfte des Erdnussöls erhitzen und die Brokkoliröschen und -stücke mit dem Zitronengras sanft darin braten. Lauchringe zugeben und mit Austernsauce ablöschen. Zum Schluss geriebenen Ingwer untermischen. Herausnehmen und warm stellen.

4 Restliches Erdnussöl im Wok erhitzen und die Fischstücke hineingeben. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten vorsichtig braten.

5 Brokkoli mit Lauch anrichten und mit gebratenen Fischfiletstücken servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus 1 Stunde Marinierzeit)
388 kcal/1634 kJ

Gedämpfter Barsch



Für 4 Portionen

- 250 g Lotoswurzeln
- 250 g Salatgurke
- 250 g Möhren
- 100 ml Apfelessig

- 250 ml Gemüsefond (FP)
- 2–3 TI Zucker
- 1/2 TI Salz
- 8 Bambusblätter
- 500 g Seebarschfilet
- 2–3 El Sesamöl
- 2–3 El Ingwersaft
- 2–3 El Reiswein
- 250 g Muscheln aus dem Glas

1 Die Lotoswurzeln schälen und zwischen den Hohlräumen einschneiden. Anschließend in dünne Ringe schneiden. Gurke und Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 Den Apfelessig mit dem Gemüsefond und den Gewürzen mischen. Die Mischung im Wok zum Kochen bringen. Das vorbereitete Gemüse hineingeben und bei milder Hitze ca. 5–6 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen.

3 Die Bambusblätter mit warmem Wasser abspülen und trocknen lassen. Die Bambusblätter in ein Dampfkörbchen geben und soweit überstehen lassen, dass sie über dem Gargut später geschlossen werden können.

4 Das Barschfilet waschen und trocknen. Das Öl mit Ingwersaft und Reiswein verrühren und die Fischfilets darin 4–5 Minuten marinieren. Die Muscheln in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

5 Die Gemüsemischung auf den Bambusblättern verteilen. Die Fischfilets mit der Marinade darauf legen und die Muscheln darüber geben. Die Bambusblätter über dem Gargut zusammenklappen und die Päckchen in das Dampfkörbchen legen.

6 Den Gemüsefond wieder zum Kochen bringen und das Dampfkörbchen in den Wok setzen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
406 kcal/1706 kJ

Raffinierte Fischbällchen mit süß-saurer Sauce



Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- 3–4 Chilischoten
- 800 g Seefischfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 El getrocknetes gerebeltes Zitronengras

- 1 El Ingwerpulver
- 1 Tl Kurkuma
- 4–5 El Erdnussöl
- 350 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 El Kokosnusscreme
- 1 El Chilisauc (FP)

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chilischoten halbieren, entkernen und die Schoten unter fließendem kalten Wasser waschen.

2 Das Fischfilet waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Den Fisch zusammen mit den Frühlingszwiebeln, den Knoblauchzehen und den Chilischoten durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Fischmasse mit den Gewürzen abschmecken und zu kleinen Bällchen formen.

3 Das Öl im Wok erhitzen und die Fischbällchen darin portionsweise ca. 5–6 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

4 Die Kokosmilch zusammen mit der Kokoscreme und der Chilisauc in das verbliebene Bratfett rühren. Die Fischbällchen hineingeben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Die Fischbällchen mit der Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
855 kcal/3592 kJ

Heilbutt mit Sprossen



Für 4 Portionen

- 800 g Heilbutt
- Zitronensaft zum Beträufeln
- Salz, Pfeffer
- 5–6 El Sesamöl
- 200 g Kidney-Bohnen aus der Dose

- 500 g Sprossen-Mix (FP)
- 2–3 El Sojasauce
- 2–3 Noriblätter
- Zitronenachtel zum Garnieren

1 Den Heilbutt putzen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Fischstreifen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Fischstreifen darin portionsweise ca. 4 Minuten braten. Die Kidney-Bohnen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Sprossen mit kaltem Wasser abspülen und ebenfalls gut abtropfen lassen.

3 Die Bohnen mit den Sprossen zu den Fischstreifen geben und unter Rühren ca. 3–4 Minuten braten. Das Ganze mit der Sojasauce würzen.

4 Die Noriblätter in einer Pfanne ohne Fett von einer Seite rösten und anschließend zerbröseln. Den Heilbutt anrichten, mit den zerbröselten Noriblättern bestreuen, mit Zitrone garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

482 kcal/2024 kJ

Kochen mit dem Wok: Fleisch & Wild



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Rindfleisch nach Szechuan-Art.....	3	Scharfes Lamm mit grünem	
Pikante Pfefferpfanne	5	Pfeffer und Paprikaschoten	21
Rinderfilet in Mussaman Curry	6	Lammrücken mit Kreuzkümmel	
Saure Lammstreifen.....	8	und Spinat.....	22
Pikante Fleischpfanne.....	9	Rindfleisch mit Spinat und Mango	23
Scharfes Curry	10	Chop Suey.....	24
Wild mit Pflaumen	11	Geschnitztes mit Mangold.....	26
Hasenfilet mit Trauben	12	Schmorschulter	28
Gefüllte Fleischröllchen.....	13	Asia-Gulasch.....	29
Gedämpfte Kohltäschchen	15	Mongolisches Lammfilet.....	31
Gedämpftes Schweinefilet mit		Reh scharf-sauer	32
Koriander und Limetten	16	Rotis mit pikanter Füllung	33
Gedämpfte Mangoldköpfchen	17		
Lamm-Biryani	19		

Ganz schön scharf oder auch süßsauer: Die besondere Zubereitung im Wok verspricht Fleischliebhabern höchsten Genuss. Durch das rasche Garen im Wok bei hoher Temperatur wird das Fleisch außen knusprig und kross und bleibt innen zart und saftig. Entdecken Sie asiatische Spezialitäten mit Schwein, Rind, Lamm und Wild, die jeweils mit ganz bestimmten Gewürzen, Kräutern und Gemüsesorten harmonisieren.



Rindfleisch nach Szechuan-Art



Für 4 Portionen

- 500 g Rindfleisch
- 1 Eiweiß
- 1 El Maisstärke
- 4 El Sojasauce
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Chilischoten

- 1 kleine Stange Porree
- 1 kleine Aubergine
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Reisessig
- 2 El Reiswein
- Öl zum Braten
- 1 Prise Salz, Pfeffer



darin ziehen lassen.

1 Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Das Eiweiß mit Maisstärke und 1 El Sojasauce verrühren und das Rindfleisch



2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten und Chili

putzen, waschen und klein hacken. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Aubergine putzen, waschen und würfeln. Ingwer schälen und klein hacken.



3 Den Zucker mit der restlichen Sojasauce, Reisessig und Reiswein verrühren und beiseite stellen.



und beiseite stellen.

4 Öl im Wok erhitzen. Rindfleisch bei starker Hitze unter ständigem Rühren darin anbraten. Salzen und Pfeffern. Herausnehmen

5 Etwas Öl erhitzen, Auberginen, Zwiebeln, Ingwer und das restliche Gemüse

anbraten, Knoblauch dazupressen. Alles bei starker Hitze pfannenrühren. Fleisch untermischen. Sauce dazugießen und alle Zutaten gut miteinander verrühren. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Bratzeit)
278 kcal/1165 kJ

Pikante Pfefferpfanne



Für 4 Portionen

- 600 g Rumpsteak
- 4–5 El Sesamöl
- 50 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 100 g Mandarinen aus der Dose
- Salz
- 1/2 Bund Schnittlauch

1 Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Fleischstreifen unter Rühren ca. 3–4 Minuten darin braten.

2 Die Pfefferkörner gut abtropfen lassen und dazugeben. Die Mandarinen auf ein Sieb geben und ebenfalls gut abtropfen lassen. Den Saft dabei auffangen.

3 Die Mandarinen in den Wok geben und alles ca. 1–2 Minuten schmoren lassen. Die Pfefferpfanne mit 2–3 El des aufgefangenen Mandarinenstoffes und Salz abschmecken.

4 Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Die Pfefferpfanne anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
449 kcal/1886 kJ

Rinderfilet in Mussaman Curry



Für 4 Portionen

- 500 g Rinderfilet
- 2 El Öl
- 4 El Mussaman Currypaste
- 1 l Kokosmilch
- 500 g gewürfelte Kartoffeln

- 1 gehackte Zwiebel
- 75 g ungesalzene Erdnüsse
- 1 Zimtstange
- einige Kardamomsamen
- 3 El Fischsauce
- 3 El Tamarindensaft
- 2 El Palmzucker

1 Das Fleisch in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen. Currypaste hinzugeben und unter ständigem Rühren braten, bis sie anfängt zu duften.

2 Die Kokosmilch unter Rühren dazugeben und alles aufkochen. Kartoffelwürfel, Zwiebeln, Erdnüsse, Zimt und Kardamom in den Wok geben und alles zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

3 Fleisch hinzugeben und 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Alles mit Fischsauce, Tamarindensaft und Palmzucker ab-

schmecken. Sobald die Kartoffeln und das Fleisch gar sind, servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Garzeit)

335 kcal/1407 kJ

Saure Lammstreifen



Für 4 Portionen

- 500 g Lammfilet
- 2–3 El Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch-, Ingwer- und Kardamompulver
- 1 Msp. Rosmarinpulver

- 250 g Mixed Pickles
- 1–2 El Schmand

1 Das Fleisch waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Fleischstreifen ca. 15–20 Minuten darin marinieren lassen.

2 Die Fleischstreifen mit der Marinade in einen erhitzten Wok geben und ca. 5–6 Minuten unter Rühren braten.

3 Die Mixed Pickles samt Flüssigkeit dazugeben und 3–4 Minuten schmoren. Den Schmand unterrühren, die Fleischstreifen und das Gemüse auf Schälchen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
267 kcal/1121 kJ

Pikante Fleischpfanne



Für 4 Portionen

- 1 kg mageres Schweinefleisch
- 12 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 1/2 Tl frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 El Fischeauce (FP)
- 2 El Rotweinessig
- 1 El helle Sojasauce

- 1 El dunkle Sojasauce
- 1 El gelbe Currypaste (FP)
- 1 El Chilisauce (FP)
- 5 El Sonnenblumenöl
- 1 Bittergurke
- 100 g entkernte schwarze Oliven
- 2 El Sesamsaat
- frisch geriebene Muskatnuss

1 Das Fleisch in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Beides mit Pfeffer, Fischeauce, Rotweinessig, Sojasauce, Currypaste und Chilisauce verrühren. Die Sauce über das Fleisch geben und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

2 Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Öl in einem

Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Bittergurke, Oliven und die Sesamsaat dazugeben. Alles mit Muskat abschmecken und weitere 7 Minuten ziehen lassen. Das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)
634 kcal/2665 kJ

Scharfes Curry



Für 4 Portionen

- 600 g ausgelöstes Schweinekotelett
- 5–6 El Sesamöl
- 100 g Zwiebel-Knoblauch-Mischung (TK)
- 125 ml Gemüsefond
- 1 El Pflaumensauce (FP)
- 2 El grüne Currypaste
- 1–2 El Pinienkerne

1 Das Fleisch in feine Würfel schneiden.
Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren scharf anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

2 Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, den Gemüsefond, die Pflaumensauce und die Currypaste in das verbliebene Bratfett geben und bei milder Hitze ca. 2–3 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch dazugeben und ca. 6–7 Minuten schmoren lassen. Das Curry mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
360 kcal/1513 kJ

Wild mit Pflaumen



Für 4 Portionen

- 400 g Hirschfilet
- 4–5 El Sesamöl
- 150 g Pflaumen aus dem Glas
- 125 ml Wildfond (FP)
- 3–4 El Pflaumenmus
- 3–4 El Altbier
- 1 El Rotweinessig
- Salz
- Cayennepfeffer

- Ingwer-, Nelken- und Korianderpulver
- 1/2 Bund Koriandergrün

1 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Scheiben darin unter Rühren ca. 3–4 Minuten anbraten.

2 Die Pflaumen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zu dem Fleisch geben und alles mit dem Wildfond ablöschen.

3 Pflaumenmus, Altbier und Essig dazugeben und ca. 6–8 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Ingwer-, Nelken- und Korianderpulver kräftig abschmecken.

4 Das Koriandergrün waschen, trocknen und fein hacken. Das Fleisch anrichten und mit dem Koriandergrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
295 kcal/1241 kJ

Hasenfilet mit Trauben



Für 4 Portionen

- 300 g grüne Trauben
- 50 g Rosinen
- 4 cl Armagnac
- 1/2 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 500 g Hasenfilet
- 2–3 El Sesamöl
- 100 g Speckwürfel
- Salz, Pfeffer
- 100 g Linsensprossen

1 Die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Trauben mit den Rosinen, dem Armagnac und dem Fünf-Gewürz-Pulver mischen und ca. 10–15 Minuten marinieren.

2 Das Hasenfilet in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Fleischstreifen zusammen mit den Speckwürfeln unter Rühren ca. 3–4 Minuten braten.

3 Die Traubenmischung dazugeben und alles ca. 3–4 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Linsensprossen waschen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Ca. 1–2 Minuten unter Rühren erwärmen, anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
347 kcal/1459 kJ

Gefüllte Fleischröllchen



Für 4 Portionen

- 100 g gekochter Schinken
- 100 g Zwiebel-Knoblauch-Mischung (TK)
- 100 g 8-Kräuter-Mischung (TK)
- 100 g Shiitake-Pilze
- 100 g Feta-Käse
- 2–3 El Sesamöl
- Salz, Pfeffer

- 400 g sehr dünne Kalbs- oder Schweine-schnitzel
- 2–3 El Sahnemeerrettich
- 4–5 El Erdnussöl
- 250–500 ml Asiafond (FP)
- Hoisin-Sauce (FP) zum Anrichten

1 Den Schinken in feine Würfel schneiden und mit der Zwiebel-Knoblauch- und der Kräutermischung vermengen.

2 Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Feta zerbröseln und mit dem Sesamöl, den Pilzen und den Schinkenwürfeln mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Schnitzel der Länge nach halbieren. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und dünn mit dem Meerrettich bestreichen.

4 Die Schinkenmischung darauf streichen und die Schnitzel aufrollen. Mit kleinen Holzspießchen befestigen.

5 Das Öl im Wok erhitzen und die Röllchen darin rundherum scharf anbraten. Die Röllchen herausnehmen und den Wok säubern.

6 Den Asiafond in den Wok geben und erhitzen. Die Fleischröllchen in einen Bambuskorb legen. Den Korb in den Wok setzen, mit Deckel verschließen und die Fleischröllchen ca. 15–20 Minuten über dem Fond dämpfen. Die Fleischröllchen mit Hoisin-Sauce anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
508 kcal/2136 kJ

Gedämpfte Kohltäschchen



Für 4 Portionen

- 8–10 mittelgroße Wirsingblätter
- Salz
- 1 Bund Petersilie
- 1 El Kapern
- 1 Ei
- 1–2 El gerebelter Oregano
- 1 Tl Kümmelkörner

- Zwiebel- und Knoblauchpulver
- 400 g Schweinemett
- Cayennepfeffer

1 Die Wirsingblätter putzen und in ausreichend kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen.

2 Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Kapern ebenfalls fein hacken. Petersilie, Kapern, Ei, Oregano, Kümmelkörner, Zwiebel- und Knoblauchpulver und das Mett zu einem glatten Fleischteig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Wirsingblätter verteilen.

3 Die Seiten der Blätter einklappen und alles zusammenrollen. Die Täschchen mit kleinen Holzspießen feststecken. Salzwasser im Wok zum Kochen bringen und die Kohltäschchen in den Bambuskorb legen.

4 Den Korb in den Wok setzen und alles ca. bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten dämpfen. Die Kohltäschchen anschließend vorsichtig herausnehmen, anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
376 kcal/1581 kJ

Gedämpftes Schweinefilet mit Koriander und Limetten



Für 4 Portionen

- 600 g Schweinefilet
- 4 El Fischeauce
- 4 El Austernsauce
- 4 Limetten
- 1 Bund Koriander
- 4 Tl rote Pfefferkörner

1 Das Schweinefleisch in 2 cm große Stücke schneiden. In Fisch- und Austernsauce 10 Minuten marinieren. Limetten in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Vier Bambuskörbchen mit Limettenscheibchen auslegen, das marinierte Fleisch darauf legen und mit den Korianderblättern bestreuen. Die Körbchen mit dem Deckel verschließen.

3 Im Wok etwas Wasser erhitzen, die Körbchen darüber stellen. Nach 5 Minuten die oberen Körbchen mit den unteren tauschen, damit alles gleichmäßig dämpft.

4 Das gedünstete Fleisch noch für 6–8 Minuten abgedeckt stehen lassen und dann mit roten Pfefferkörnern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus 10 Minuten Marinierzeit)
205 kcal/858 kJ

Gedämpfte Mangoldköpfchen



Für 4 Portionen

- 20 große Mangoldblätter
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brötchen
- 100 g Galgantwurzel
- 500 g Schweinehack

- 3 Eier
- 1 El Hoisin-Sauce
- 1 Tl fein geriebener Ingwer
- etwas Korianderöl

1 Die Mangoldblätter waschen und kurz blanchieren. 1 Stange Zitronengras in Stücke schneiden, 1 Stück davon mit dem geschälten Knoblauch fein hacken, das Brötchen einweichen, die Galgantwurzel schälen und in Stücke schneiden.

2 Das Schweinehack mit den Eiern, dem ausgedrückten Brötchen, dem fein gehackten Zitronengras und dem fein gehackten Knoblauch sowie der Hoisin-Sauce und dem Ingwer mischen.

3 Die Füllung auf die blanchierten Mangoldblätter verteilen und zu Köpfchen formen. Die Bambuskörbchen mit Galgantwurzel- und Zitronengrasstücken auslegen,

die Mangoldköpfchen darauf setzen und mit Korianderöl beträufeln.

4 Wasser im Wok erhitzen, die Bambuskörbchen darüber platzieren und etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
376 kcal/1576 kJ

Lamm-Biryani



Für 4 Portionen

- 1 Tl Safranfäden
- 250 g Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 600 g Lammfleisch ohne Knochen
- Salz
- 2 Gewürznelken

- 1/2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 grüne Kardamomkapseln
- 1 Tl Kreuzkümmelsamen
- 2 cm Zimtstange
- 2 El Ghee oder Butterschmalz
- Muskatnuss
- Chilipulver
- 180 g Natur-Joghurt
- 4 El Rosinen
- 4 El geröstete Mandelblättchen

1 Safran in lauwarmem Wasser einweichen und beiseite stellen. Basmatireis waschen und 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.



2 Knoblauch und Zwiebeln schälen, Zwiebeln in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.



3 Salzwasser aufkochen, Reis darin kurz aufkochen lassen und bei kleinster Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch mit Ingwer, Gewürznelken, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel und Zimt im Mörser fein zerstoßen.



4 Zwiebeln im Fett goldbraun anbraten. Gewürzmischung, etwas frisch geriebene Muskatnuss und Chilipulver 1 Minute unter Rühren erhitzen. Lammfleisch zugeben und gleichmäßig rundum anbraten.



5 Den Joghurt mit den Rosinen und das Safranwasser unterrühren, aufkochen und etwa 40 Minuten kochen lassen.

6 Reis pyramidenförmig auf einem Teller anrichten, mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit dem Fleisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Brat- und Garzeit)
580 kcal/2436 kJ

Scharfes Lamm mit grünem Pfeffer und Paprikaschoten



Für 4 Portionen

- 500 g Lammfleisch aus der Keule
- je 2 gelbe, grüne und rote Paprika
- 10 große Pfefferblätter
- 4 El Pflanzenöl
- 1 Tl Currypulver
- 1 Tl Fünf-Gewürz-Pulver
- 2 El grüner Pfeffer

1 Das Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, entkernen und in Rauten schneiden. 2 Pfefferblätter in sehr feine Streifen schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen, die Lammfleischwürfel darin kurz und scharf anbraten. Mit Curry und Fünf-Gewürz-Pulver bestäuben und herausnehmen.

3 Die Paprika im Wok von allen Seiten scharf anbraten, mit 200 ml Wasser ablöschen. Dann die Pfefferkörner zugeben und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Die angebratenen Lammfleischwürfel wieder zugeben und die Pfefferblätterstreifen unterrühren. Die Teller mit je 2 Pfefferblättern auslegen und das Fleisch darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
435 kcal/1822 kJ

Lammrücken mit Kreuzkümmel und Spinat



Für 4 Portionen

- 500 g Lammrücken
- 1 Tl Currypulver
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl Koriandersamen
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g frischer Blattspinat

- 4 El Pflanzenöl
- 1/2 Tl Chiliflakes
- 1 Tl Hoisin-Sauce

1 Das Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Curry, Kreuzkümmel und zerstoßenen Koriandersamen vermischen.

2 Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.

3 Das Öl im Wok erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin scharf anbraten, Chiliflakes zugeben. Danach das Fleisch und die Hoisin-Sauce zugeben und scharf anbraten. Den Spinat ebenfalls hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit etwas Wasser ablöschen und vorsichtig verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

594 kcal/2487 kJ

Rindfleisch mit Spinat und Mango



Für 4 Portionen

- 500 g Rindfleisch
- 200 g Blattspinat
- 1 reife Mango
- 2 milde grüne Chilischoten
- 3 El Pflanzenöl

- 2 El Sojasauce
- 2 El Austernsauce
- 3 El Sweet-Sour-Sauce
- 1/2 Bund Thai-Basilikum

1 Das Fleisch in Streifen schneiden. Den Spinat gut unter fließendem Wasser abspülen, trocken schütteln und in grobe Stücke schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Rauten schneiden. Die Chilischoten waschen und in Stücke schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und den Spinat und die Chilistücke scharf darin anbraten, dann herausnehmen. Im selben Öl das in Streifen geschnittene Fleisch scharf anbraten. Mit Soja- und Austernsauce ablöschen und gut verrühren.

3 Danach die Mangostücke zum Fleisch geben. Zum Schluss den Spinat und die Chilis wieder hinzufügen und mit dem Fleisch

vermengen. Mit Sweet-Sour-Sauce abschmecken und mit gezupften Thai-Basilikumblättern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
460 kcal/1925 kJ

Chop Suey



Für 4 Portionen

- 12 getrocknete Morcheln
- 500 g Schweinefleisch
- Salz
- 2 El Sojasauce
- 2 Tl Maistärke
- 1 Zwiebel
- 200 g Bambusstreifen aus dem Glas

- 200 g Mungobohnen aus dem Glas
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Stange Porree
- Öl zum Braten
- 3 El Reiswein
- schwarzer Pfeffer
- 1 Tl Zucker



1 Die getrockneten Morcheln für mindestens 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Das Schweinefleisch in Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz, 1 El Sojasauce und der Maisstärke vermischen.



2 Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Bambusstreifen abtropfen lassen und in Streifen

schneiden. Die Mungobohnen abtropfen lassen.



3 Die Paprika putzen, waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und klein hacken. Die Pilze gut ausspülen und abtropfen lassen. Den Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden.



4 Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten und die Fleischstücke darin anbraten. Restliche Sojasauce und Reiswein hinzufügen und 4 Minuten schmoren. Herausnehmen und warm stellen.

5 Das Öl wieder erhitzen und Mungobohnen, Paprikastücke, Porreescheiben, Bambusstreifen und Morcheln unter Rühren 3–4 Minuten darin braten. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüse mit dem Fleisch anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Einweichzeit)
373 kcal/1565 kJ

Geschnetzeltes mit Mangold



Für 4 Portionen

- 400 g Schweineschnitzel
- Salz, Pfeffer
- etwas Mehl
- 3–4 El Erdnussöl
- 1 El Chiliöl
- 500 g Mangold
- 3 Schalotten
- 125 ml Kalbsfond (FP)

- 100 g Parmaschinken
- 50 g Mandelstifte

1 Die Schnitzel in Streifen schneiden. In Salz, Pfeffer und Mehl wenden. Die beiden Ölsorten im Wok erhitzen und die Fleischstreifen unter Rühren ca. 4–5 Minuten darin braten. Herausnehmen und warm stellen.

2 Den Mangold putzen, waschen, trocknen und fein hacken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Schalottenwürfel zusammen mit dem Mangold in dem verbliebenen Bratfett 2–3 Minuten anbraten.

3 Mit dem Kalbsfond ablöschen und 4–5 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Fleisch dazugeben.

4 Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Geschnetzelte anrichten und mit den Mandelstiften bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
369 kcal/1550 kJ

Schmorschulter



Für 4 Portionen

- 650 g Schweineschulter
- 3–4 El Sesamöl
- 3 El Sherryessig
- 6 El Sojasauce
- 4 El Honig
- 1 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 125–250 ml Kalbsfond (FP)

- 100 g Suppengrün (TK)
- 100 g eingelegte
- Perlzwiebeln
- 1 Tl Speisestärke
- Mango Chutney (FP) zum Anrichten

1 Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Fleischstücke 4–5 Minuten darin anbraten.

2 Den Essig mit der Sojasauce, dem Honig, dem Gewürzpulver und dem Kalbsfond mischen. Alles zusammen mit dem Suppengrün und den Perlzwiebeln zum Fleisch geben und unter Rühren ca. 15–20 Minuten schmoren lassen.

3 Eventuell noch etwas Sojasauce angießen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Fond damit andicken.

4 Das Gemüse zusammen mit dem Fleisch und dem Mango Chutney anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
674 kcal/2830 kJ

Asia-Gulasch



Für 4 Portionen

- 600 g Schweinefleisch
- 2–3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Suppengrün (TK)
- 4–5 El Erdnussöl
- 300–400 g Linsen aus der Dose

- 125 ml Asiafond (FP)
- 1–2 EL Sojasauce
- 1–2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Nelkenpulver
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund Koriandergrün

1 Das Fleisch in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2 Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit dem Suppengrün in dem Erdnussöl 2–3 Minuten anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren ca. 3–4 Minuten mitbraten.

3 Die Linsen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Asiafond in den Wok zum Fleisch geben und bei milder Hitze ca. 4–5 Minuten schmoren lassen.

4 Das Gulasch mit der Sojasauce, dem Essig und den Gewürzen pikant abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocknen und fein hacken. Das Gulasch anrichten und mit Koriandergrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
589 kcal/2474 kJ

Mongolisches Lammfilet



Für 4 Portionen

- 1 kg Lammfleisch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 4 große Zwiebeln
- 1 El Hoisin-Sauce
- 1 El Sesamöl

- 2 El Sesamsamen
- 2 El Erdnussöl
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Tl Stärke
- 3 El Sojasauce
- 75 cl Reiswein

1 Lammfleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen. Die Zwiebeln vierteln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Mit Hoisin-Sauce und Sesamöl vermischen. Fleisch darin wenden und zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen, damit sie nicht verbrennen.

3 Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die geviertelten Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 10 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten.

4 Den Wok wieder erhitzen und das Fleisch portionsweise bei starker Hitze anbraten. Anschließend das gesamte Fleisch wieder in den Wok zurückgeben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

5 Stärke mit Sojasauce und Reiswein glatt verrühren und zugießen. Fleisch bei starker Hitze unter Rühren weiter braten, bis es gar ist und die Sauce dicklich wird. Fleisch auf den Zwiebeln anrichten, mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Marinierzeit)
438 kcal/1838 kJ

Reh scharf-sauer



Für 4 Portionen

- 600 g Rehglasch
- 3–4 El Himbeeressig
- 4–5 El Rotwein
- 1 Tl scharfer chinesischer Senf
- 5–6 El Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- Nelken-, Anis- und Kardamompulver

- 300 g Rote-Bete-Streifen aus dem Glas
- 200 g rote Zwiebeln

1 Das Gulasch eventuell in kleinere Würfel schneiden. Den Essig mit dem Rotwein, dem Senf, dem Öl und den Gewürzen verrühren, über das Fleisch geben und das Fleisch ca. 10–15 Minuten marinieren lassen.

2 Den Wok erhitzen und das Fleisch mit der Marinade ca. 10–15 Minuten unter Rühren darin braten.

3 Die Rote Bete in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Beides 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Das Gulasch mit Wildreis anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Marinierzeit)
350 kcal/1473 kJ

Rotis mit pikanter Füllung



Für 4 Portionen

- 375 g Roti- oder Weizenmehl
- Salz
- 3 El Ghee
- 1 Ei
- Öl
- 2 gehackte Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl gemahlener Kurkuma
- 500 g mageres Rinder- oder Lammhackfleisch
- 3 rote fein gehackte Chilis
- Öl oder Ghee zum Braten

1 Mehl und 1 Tl Salz vermischen. 2 Ei Ghee dazureiben. Ei mit 250 ml Wasser verschlagen, zugeben und alles zu einer feuchten Masse mischen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, 10 Minuten zu einem Teig kneten. Mit Öl bestreichen, in Frischhaltefolie mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2 Restliches Ghee erhitzen. Schalotten 5 Minuten darin andünsten. Knoblauch schälen und dazupressen, Kreuzkümmel und Kurkuma 1 Minute mitdünsten. Hackfleisch unter Rühren mitbraten. Chilis unterheben und mit Salz abschmecken.

3 Teig in 12 Portionen teilen und zu Bällchen rollen. Teigbällchen mit leicht eingeölten Fingerspitzen von den Rändern aus zu etwa 15 cm großen Kreisen auseinander ziehen, mit Frischhaltefolie abdecken. Ei verquirlen.

4 Den Wok mit Öl einfetten und einen Teigfladen vorsichtig hineinlegen. Mit Ei bestreichen, 2 gehäufte Ei der Füllung darauf geben und braten, bis die Unterseite des Roti goldfarben ist.

5 Das Roti zusammenklappen, an den Rändern etwas festdrücken und warm halten. Restliche Rotis auf die gleiche Weise braten. Warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus Ruhezeit)
603 kcal/2530 kJ

Kochen mit dem Wok: Geflügel



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Perlhuhn-Häppchen	3
Putenragout mit Kokos	5
Hähnchenbrust mit Aprikosensauce.....	6
Huhn in Zitronensauce	8
Zitronenente.....	9
Glacierte Ente auf Zitronengrasspieß	11
Gänsebrust mit Kichererbsen	13
Gänsebrust mit Obst	14
Hühnerflügel mit Orangensauce.....	16
Hähnchen in Ingwerwein	18
Chili-Geflügel-Curry	19
Hähnchenbrustfilet mit Tofu und Gemüse.....	21
Pikante Hähnchenkeulen.....	22
Knusprige Ente mit Ananas	24

Inbegriff der Asia-Geflügelküche ist die international bekannte Peking-Ente. In diesem Booklet möchten wir Ihnen zeigen, dass die asiatische Küche weitaus mehr zu bieten hat. Genießen Sie Wok-Rezepte mit Hähnchen, Pute, Ente, Perlhuhn, Gans oder Fasan. Ob geschmort, frittiert oder mit Gewürzpaste mariniert – die Vielfalt der Zubereitung wird nur noch durch den Genuss übertroffen.



Perlhuhn-Häppchen



Für 4 Portionen

- 600 g Perlhuhnbrustfilet
- 3–4 El Zitronenpfeffer
- 150 g Kichererbsenmehl
- 2–3 Tl Öl
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 Tl gemahlener Koriander
- 1/4 Tl Cayennepfeffer

- 1 Prise Salz
- Erdnussöl zum Frittieren
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 200 g Joghurt
- 2 El Crème double
- Piment-, Knoblauch- und Senfpulver
- Pfeffer
- 1/2 Kopf Lollo Rosso

1 Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit Zitronenpfeffer würzen und ca. 10–15 Minuten durchziehen lassen. Das Mehl mit dem Öl, den Gewürzen und 50 ml Wasser verrühren. Ausreichend Erdnussöl im Wok erhitzen.

2 Die Fleischstreifen durch den Teig ziehen und im heißen Erdnussöl goldbraun ausbacken. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Joghurt mit der Crème double glatt rühren. Die Kräuter unterheben

und mit Piment-, Knoblauch und Senfpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Salat waschen, trocknen und eine große Platte mit den Salatblättern auslegen. Den Joghurt-Dip in ein Schälchen geben und in die Mitte der Platte setzen. Die Fleischstreifen drum herum verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
716 kcal/3010 kJ

Putenragout mit Kokos



Für 4 Portionen

- 600 g Putenbrustfilet
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 El rote Currypaste
- 2 El Sojasauce
- 1 El Zucker

1 Das Putenbrustfilet waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und trocknen. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Hälfte fein hacken. Restliche Blätter zum Garnieren beiseite legen.

3 Die Kokosmilch im Wok aufkochen, das Fleisch und die Currypaste unterrühren und alles ca. 1 Minute köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Gehacktes Basilikum, Sojasauce und Zucker dazugeben und abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
290 kcal/1221 kJ

Hähnchenbrust mit Aprikosensauce



Für 4 Portionen

- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El helles Sesamöl
- 6 El helle Sojasauce

- 1 Stange Zitronengras
- 1/2 Tl Sambal Oelek
- 2 El Limettensaft
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 El Aprikosenkonfitüre
- 2-3 El Öl zum Braten



fein hacken.

1 Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Den Ingwer, die Schalotte und den Knoblauch schälen und



gehackt unterrühren.

2 Die Hälfte vom Ingwer mit Knoblauch, Sesamöl und 3 El Sojasauce verrühren. Das Zitronengras putzen, waschen und klein



Kühlschrank marinieren lassen.

3 Hähnchenfleisch dazugeben und damit vermischen. Fleisch darin mindestens 3 Stunden, besser über Nacht zugedeckt im

Marinade träufeln. Fleisch mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Marinierzeit)
245 kcal/1027 kJ



schen und in Ringe schneiden. Aprikosenkonfitüre mit den Frühlingszwiebelringen untermischen.

4 Restlichen Ingwer mit Sambal Oelek, restlicher Sojasauce und Limettensaft verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, wa-

5 In einem Wok das Öl erhitzen. Hähnchenfleisch darin unter Rühren garen. Über das fast gare Fleisch etwas von der

Huhn in Zitronensauce



Für 4 Portionen

- 700 g Hühnerbrustfilet
- 1 Eigelb
- 2 Tl Sojasauce
- 2 El trockener Sherry

- 5 1/2 El Stärke
- 2 1/2 El Weizenmehl
- Öl zum Frittieren
- 80 ml Zitronensaft
- 2 El Zucker
- 4 Frühlingszwiebeln in mundgerechten Stücken

1 Hühnerbrustfilet in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Eigelb mit 1 El Wasser, Sojasauce, 1 El Sherry und 1 1/2 El Stärke in einer Schüssel glatt verrühren. Mischung über das Fleisch gießen, vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 3 El Stärke mit Mehl auf einen Teller sieben, marinierte Fleischstreifen darin wenden. Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, beiseite stellen.

3 Zitronensaft mit 2 El Wasser, Zucker und restlichem Sherry bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Restliche Stärke mit 1 El Wasser glatt verrühren, dazugeben und Sauce damit binden. Fleisch mit Frühlingszwiebeln anrichten und mit Sauce beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
243 kcal/1021 kJ

Zitronenente



Für 4 Portionen

- 3 El Honig
- 1 1/2 Tl Anis
- 1 Tl Sojasauce
- 1 Tl gemahlener Ingwer

- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 4 Entenkeulen
- Pfeffer
- Salz
- 1–2 El Olivenöl
- 1 Knolle frischer Knoblauch
- 2 Stangen Porree
- 1 El geschälte Mandeln
- 2 El Butter

1 Honig, Anis, Sojasauce, Ingwer, Zitronenschale und Zitronensaft 10 Minuten kochen. Durchsieben und zu Sirup kochen.

2 Entenkeulen pfeffern und salzen, und mit der Hautseite nach unten in Öl langsam 12 Minuten braten. Fleisch wenden und 10 Minuten weiter braten. Während der gesamten Bratzeit mit Marinade bestreichen.

3 Knoblauchzehen schälen und halbieren, Porree putzen, waschen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Knoblauch und Mandeln langsam 10 Minuten in der Butter braten und zu den Entenkeulen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Koch- und Bratzeit)
463 kcal/1943 kJ

Glacierte Ente auf Zitronengrasspieß



Für 4 Portionen

- 200 g Basmatireis
- 4 Entenbrüste (à 160 g)
- 10–12 Stangen Zitronengras
- 5 Knoblauchzehen

- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 225 ml Hoisin-Sauce
- 225 ml Sojasauce
- 4 El Sesamöl
- 5 cl Reiswein
- 3–4 El Honig
- 1–2 Tl Chinagewürz
- Salz, Pfeffer
- 125 g Tempuramehl
- 3 Eiweiß
- 2 kleine Zucchini
- Öl zum Frittieren

1 Den Reis nach Packungsaufschrift kochen. Die Entenbrüste schräg in 3–4 gleich große Stücke schneiden. Das Zitronengras putzen, waschen und die Entenbrustscheiben darauf aufspießen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Knob-

lauch, Ingwer, Hoisin-Sauce, Sojasauce, Sesamöl, 4 cl Reiswein, Honig und Chinagewürz zu einer Marinade verrühren.

3 Fleisch salzen und pfeffern, auf der Hautseite zuerst kross anbraten, wenden und noch 1 Minute braten. Anschließend mit der Marinade einstreichen. Im Backofen etwa 10 Minuten braten. Alle 2 Minuten mit der Marinade bestreichen.

4 Tempuramehl mit etwas Wasser und dem Eiweiß verrühren.

5 Zucchini putzen, waschen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zucchinischeiben nacheinander durch den Teig ziehen und im Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Bratenfond mit der restlichen Marinade und dem restlichen Reiswein kochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Sauce passieren und über die angerichteten Entenbrustspieße träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Bratzeit)

610 kcal/2562 kJ

Gänsebrust mit Kichererbsen



Für 4 Portionen

- 300 g Kichererbsen
- aus der Dose
- 200 g Alfalfasprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mais aus der Dose
- 3–4 El Chiliöl
- 1/2 Bund Bohnenkraut

- 125 ml Malzbier
- Koriander-, Nelken- und Senfpulver
- 400 g geräucherte Gänsebrust

- 1** Die Erbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Alfalfasprossen waschen und trocknen.
- 2** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Maiskörner auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
- 3** Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin portionsweise 4–5 Minuten pfannenrühren.
- 4** Das Bohnenkraut waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit dem Malzbier zu den Kichererbsen geben und alles bei milder Hitze ca. 4–5 Minuten garen.

5 Das Gemüse mit Koriander-, Nelken- und Senfpulver abschmecken. Die Gänsebrust in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kichererbsengemüse und den Alfalfasprossen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
459 kcal/1930 kJ

Gänsebrust mit Obst



Für 4 Portionen

- 900 g geräucherte Gänsebrust
- 1 Stange Lauch
- 2 Pomelos
- 2 rosa Grapefruits
- 2 Guaven
- 4 Kaffir-Limetten
- 2 Kaffir-Limettenblätter

- 1 Stängel Zitronengras
- 4 El Erdnussöl
- Je 1 Tl Kardamom-, Anis-, Nelken- und Ingwerpulver
- Dünne Limettenscheiben zum Garnieren

1 Die Gänsebrust in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Pomelos und die Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Anschließend die Filets vorsichtig heraustrennen.

2 Die Guaven zunächst in Spalten schneiden, schälen und dann in Würfel schneiden. Die Kaffir-Limetten waschen, schälen und die Schale fein hacken. Die Blätter waschen und ebenfalls fein hacken. Das Zitronengras putzen, waschen und fein hacken.

3 Das Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nach ca. 3 Minuten Pomelos, Grapefruits, Limettenschale und -blätter, Guaven und Zitronengras dazugeben. Alles mit den Gewürzen abschmecken. Nach ca. 8 Minuten alles in Schälchen anrichten und mit den Limettenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
789 kcal/3315 kJ

Hühnerflügel mit Orangensauce



Für 4 Portionen

- 12 Hühnerflügel
- Salz, Pfeffer
- 3 El Sesamöl

- 4–5 El dünnflüssiger Honig
- 5 El Pflanzenöl
- 1 Orange
- 1 1/2 El Zucker



1 Hühnerflügel mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl mit Honig verrühren und mit den Hühnerflügeln sorgfältig vermischen, 30 Minuten ziehen lassen.



2 Das Pflanzenöl in einem Wok erhitzen und die Hühnerflügel darin auf jeder Seite 4 Minuten kräftig anbraten, bis sie fast gar sind.



3 Wok vom Herd nehmen, Hähnchenflügel herausnehmen und warm halten. Orange heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale abreiben und einige Zesten reißen. Die Orange auspressen.



4 Zucker ohne Rühren langsam erhitzen, bis der Zucker karamellisiert, vom Herd nehmen. Orangensaft und Bratensud dazugeben. Bei geringer Hitze rühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Eventuell noch etwas Wasser oder Orangensaft hinzugießen.

5 Hälfte der geriebenen Orangenschale unterrühren und 3 Minuten leicht kö-

cheln. Hühnerflügel anrichten. Die Orangesauce über die Flügel gießen, alles mit der restlichen Orangenschale bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Marinierzeit)
398 kcal/1670 kJ

Hähnchen in Ingwerwein



Für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
- 3 Knoblauchzehen
- 3–4 El Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Ingwer- und Korianderpulver

- 3 El Gewürz-Ketchup
- 4 cl trockener Sherry
- 2 cl Pflaumenschnaps
- 1/2 Bund Koriandergrün
- Tabasco

1 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Fleischstreifen mit dem Ingwer und den Knoblauchwürfeln unter Rühren ca. 5–6 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Korianderpulver würzen.

3 Ketchup, Sherry und Pflaumenschnaps in den Wok geben und weitere 3–5 Minuten bei milder Hitze garen. Den Koriander waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen.

4 Das Hähnchen mit Tabasco verfeinern und mit Koriander garniert servieren. Dazu passt Krabbentrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
397 kcal/1668 kJ

Chili-Geflügel-Curry



Für 4 Portionen

- 6 milde grüne Peperoni
- 3 rote Chilischoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote

- 1 Putenbrustfilet
- 4 El Sesamöl
- 1 El Chiliöl
- 2 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 3 El grüne Currypaste (FP)
- 500 ml Geflügelfond
- 250 ml Asiafond
- 3 El Fischsauce (FP)
- 3 El helle Sojasauce
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 El Zitronensaft

1 Die Peperoni, die Chilischoten und die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Fleisch waschen, trocknen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin andünsten.

2 Das Gemüse dazugeben. Das Fünf-Gewürz-Pulver und die Currypaste unterrühren. Anschließend das Ganze mit dem

Fond angießen. Die Fischsauce und die Sojasauce unterrühren.

3 Die Kaffir-Limettenblätter waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft dazugeben. Alles bei milder Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dazu Duftreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

571 kcal/2401 kJ

Hähnchenbrustfilet mit Tofu und Gemüse



Für 4 Portionen

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 100 g eingelegter Kürbis

- 100 g Maiskölbchen aus der Dose
- 100 g eingelegter Sellerie
- 2–3 El Sesamöl
- 3–4 El Hoisin-Sauce (FP)
- 3–4 El Reiswein
- 100 g Tofu
- Fünf-Gewürz-Pulver

1 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Kürbis, Maiskölbchen und Sellerie in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Alles in feine Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit dem Gemüse mischen.

3 Das Öl mit der Hoisin-Sauce und dem Reiswein verrühren, über die Fleisch-Gemüse-Mischung geben und ca. 15 Minuten marinieren lassen. Anschließend im Wok mit der Marinade 8–10 Minuten schmoren.

4 Den Tofu würfeln und vorsichtig unterheben. Alles mit dem Fünf-Gewürz-Pulver kräftig abschmecken und in Schälchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
324 kcal/1363 kJ

Pikante Hähnchenkeulen



Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenkeulen (à 200 g)
- 200 g Riesenchampignons
- 100 g Fenchel
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Pastinaken
- Salz, Pfeffer

- Paprikapulver
- Senfpulver
- 2–3 El Erdnuss- oder Sesamöl

1 Die Hähnchenkeulen waschen, trocknen und die Haut kreuzweise einritzen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Grün zum Garnieren beiseite legen.

2 Von den Zuckerschoten die Spitzen abschneiden und waschen. Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.

3 Die Hähnchenkeulen kräftig mit den Gewürzen einreiben und in dem Öl von allen Seiten anbraten.

4 Das Gemüse in einen Bambuskorb legen. Die Hähnchenkeulen darauf geben und alles zusammen 15–20 Minuten im Wok dämpfen.

5 Die Hähnchenkeulen mit dem Gemüse anrichten und mit Fenchelgrün garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
625 kcal/2625 kJ

Knusprige Ente mit Ananas



Für 4 Portionen

- 180–200 g Vollkornmehl
- 1 El Walnussöl
- 4–5 El Milch
- 2–3 Eier
- 1 Prise Salz
- 125 ml Portwein
- 100 g Kokosraspel
- 2 Babyananas

- 800 g Entenbrustfilet
- Erdnussöl zum Frittieren
- 150 g Mandarinen aus der Dose
- 150 g süß-sauer eingelegter Ingwer (FP)
- 2–3 El Ketchup
- Koriander-, Nelken- und Anispulver
- Cayennepfeffer
- 150 g Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 1 kleiner Apfel
- 1 Banane
- 2 El Currypulver
- 1 El gehackte Mandeln
- 1 El Ahornsirup
- 1/2 Bund Zitronenmelisse
- 1 unbehandelte Zitrone

1 Das Mehl mit dem Öl, der Milch, den Eiern, Salz, dem Portwein und den Kokosraspeln zu einem glatten Teig verrühren. Die Babyananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen.

2 Das Entenfilet waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Ausreichend Erdnussöl im Wok erhitzen. Die Fleischwürfel und die Ananasviertel durch den Teig ziehen und portionsweise ca. 6–8 Minuten ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

3 Für den roten Dip die Mandarinen und den Ingwer in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Ketchup, Koriander-, Nelken und Anispulver und Cayennepfeffer würzen und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren.

4 Für den gelben Dip die Mayonnaise mit dem Joghurt glatt rühren. Den Apfel und die Banane schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Currypulver, den Mandeln und dem Ahornsirup unter die Joghurt-Mayonnaise rühren. Mit Salz abschmecken.

5 Die Zitronenmelisse waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die beiden Dips zusammen mit den Fleisch und Ananaswürfeln anrichten. Mit Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
1394 kcal/5869 kJ

Kochen mit dem Wok: Gemüse



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Paksoi mit Ei	3
Bunte Gemüsepfanne	5
Gedämpfte Zucchinitörtchen mit Shrimpspaste	6
Gedämpfte Tomaten mit Ingwer-Kohl	7
Bambussprossen mit Paprika und Alfalfa	9
Gebratene Shiitake-Pilze in Sesamöl mit Lauchzwiebeln	10
Spinat mit geröstetem Knoblauch und Sojasprossen	11
Ausgebackene Zucchini	12
Gebackene Endivien	13
Frühlingsrollen	15
Süß-saures Paprikagemüse	17
Thai-Gemüse	18
Süße Knoblauch-Auberginen	19
Süß-saures Gemüse	21
Rührei mit Pilzen	23
Sprossen mit Orangen	24
Szechuanurke auf Bulgur	25

Frische und Einfachheit gehören zu den Grundprinzipien der asiatischen Küche, deshalb haben Gemüse und aromatische Kräuter auch einen ganz besonderen Stellenwert. Im Wok können diese Zutaten in Minutenschnelle gegart werden, ohne dass Geschmack, Vitamine oder Nährstoffe verloren gehen.



Paksoi mit Ei



Für 4 Portionen

- 600–700 g Paksoi
- 2 Zwiebeln
- 4 Chilischoten
- 3–4 El Erdnussöl

- 300 g Tomatenwürfel aus der Dose
- 4–5 El Sojasauce
- 2–3 El Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4–5 Wachteleier, gekocht aus dem Glas

1 Paksoi putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Schoten unter fließendem Wasser waschen. Chilis fein würfeln.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel- und Chiliwürfel darin unter Rühren andünsten. Paksoi dazugeben, kurz anschmoren und mit den Tomatenwürfeln, der Sojasauce und der Kokosmilch ablöschen. Alles ca. 10–15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Eier gut abtropfen lassen und halbieren. Das Gemüse anrichten und mit den Eiern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

235 kcal/990 kJ

Bunte Gemüsepfanne



Für 4 Portionen

- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- je 2 kleine Auberginen und Zucchini
- 4 Fleischtomaten
- 2 Paprikaschoten
- 4 El Sesamöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Senfsaat

- Kreuzkümmelpulver
- 1–2 Stiele Thai-Basilikum
- 1–2 Stiele Zitronengras oder 1 El getrocknetes Zitronengras
- 500 ml Gemüsefond
- 2–3 El Sesamsaat, geschält

1 Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Auberginen und die Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in fingerdicke Dreiecke schneiden. Die Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse getrennt voneinander unter Rühren ca. 2–3 Minuten braten. Dann das Gemüse zusammen in den Wok geben und mit Salz, Pfeffer, Senfsaat und Kreuzkümmel würzen.

3 Die Kräuter putzen, waschen und fein hacken. Zum Gemüse geben und alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Ca. 2–3 Minuten kochen lassen. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und das Gemüse damit bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
480 kcal/2017 kJ

Gedämpfte Zucchinitorrtchen mit Shrimpspasta



Für 4 Portionen

- 3 dicke Zucchini
- 1 Bund Koriander
- 1 El fein geriebener Ingwer
- 4 El Shrimpspasta

1 Die Zucchini waschen, trocknen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und gut trockenschütteln, die Blätter abzupfen, einige der Blätter fein schneiden. Ingwer mit Shrimppaste und 2 El Wasser verrühren.

2 Bambuskörbchen mit einigen Korianderblättern auskleiden. Die Zucchinis Scheiben mit etwas Paste bestreichen und zu Törtchen übereinander schichten (ca. 5 cm hoch).

3 Die Zucchinitörtchen in die Bambuskörbchen platzieren, mit geschnittenen Korianderblättern bestreuen.

4 Wasser im Wok erhitzen, Bambuskörbchen darüber stellen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten dämpfen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
41 kcal/172 kJ

Gedämpfte Tomaten mit Ingwer-Kohl



Für 4 Portionen

- 12 mittelgroße Tomaten
- 1/2 kleiner Weißkohl
- 100 g Ingwerwurzel
- 1 El Pflanzenöl
- 2 El Ingwerpulver

- 1 El Hoisin-Sauce
- 2 El Fischsauce
- etwas Korianderöl
- 1/2 Bund Koriander

1 Die Tomaten waschen, trocknen, den Deckel abschneiden, das Innere aushöhlen. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den Strunk heraus schneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen, die Kohlstreifen darin mit Ingwerpulver, Hoisin-Sauce und Fischsauce dünsten, bis sie weich sind. Dann die Kohlstreifen in die Tomaten füllen. Jeweils drei Tomaten in ein Bambuskörbchen setzen und mit Ingwerscheiben bestreuen.

3 Etwas Wasser im Wok erhitzen, die Körbchen im Wok übereinander platzieren. Den Wok mit einem Deckel verschließen. Nach 10 Minuten die oberen Körbchen mit den unteren tauschen und weitere 10 Minuten dämpfen.

4 Zum Schluss die Tomaten mit etwas Korianderöl beträufeln und mit fein gehacktem Korianderblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
122 kcal/512 kJ

Bambussprossen mit Paprika und Alfalfa



Für 4 Portionen

- 500 g Bambussprossen
- je 2 rote und grüne Paprika
- 1 Zweig Koriander
- 4 El Pflanzenöl
- 1 El Shrimpspaste
- 2 El Hoisin-Sauce
- 100 g Alfalfasprossen

1 Die Bambussprossen schräg in Scheiben schneiden, die Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen, die Paprikastreifen darin kurz anbraten, dann die Bambussprossen zufügen. Shrimpspaste und Hoisin-Sauce hinzufügen, alles vermischen und weiterbraten.

3 Zum Schluss die Alfalfasprossen untermischen, kurz durchschwenken und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

146 kcal/611 kJ

Gebratene Shiitake-Pilze in Sesamöl mit Lauchzwiebeln



Für 4 Portionen

- 600 g frische Shiitake-Pilze
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Sesamsamen
- 2 El Austernsauce
- 4 El Reiswein

1 Die Shiitake-Pilze nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp abwischen. Nur die unteren Enden der Stiele entfernen. Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen, putzen und in Ringe schneiden.

2 Das Sesamöl im Wok erhitzen, die Pilze darin schön scharf anbraten, bis sie gar sind. Danach die Lauchzwiebelringe zugeben und ebenfalls etwas anbraten. Die Sesamsamen darüber streuen und leicht anrösten.

3 Zum Schluss die Austernsauce zugeben und alles mit Reiswein ablöschen. Nur kurz garen, bis die Flüssigkeit gerade verdampft ist.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
183 kcal/767 kJ

Spinat mit geröstetem Knoblauch und Sojasprossen



Für 4 Portionen

- 1 kg frischer Blattspinat
- 5 Knoblauchzehen
- 3 El Erdnussöl
- 500 g Sojasprossen
- 2 El Fischsauce

1 Den Spinat putzen, gründlich unter fließendem Wasser waschen und leicht trockenschütteln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch darin hellbraun anrösten, die Sojasprossen zugeben und kurz durchschwenken. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Fischsauce würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
180 kcal/754 kJ

Ausgebackene Zucchini



Für 4 Portionen

- 800 g Zucchini
- 125 g gemahlene Cashewkerne
- 50 g geriebener Parmesan
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Ei
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 60 ml Erdnussöl

- 400 g Schmand
- 100 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Paprikaschote
- Ingwer- und Kreuzkümmelpulver

1 Die Zucchini waschen, trocknen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Cashews mit dem Käse vermengen. Das Koriandergrün waschen, trocknen, fein hacken und unter die Käsemasse heben.

2 Das Ei in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern. Die Zucchinischeiben zunächst durch das Ei ziehen und anschließend in der Käsemasse wenden. Die Panade etwas andrücken.

3 Das Öl im Wok erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun backen.

4 Den Schmand mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen, in sehr kleine Würfel schneiden und unter den Dip rühren. Alles mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Kreuzkümmelpulver abschmecken. Die Zucchini-scheiben mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

816 kcal/3430 kJ

Gebackene Endivien



Für 4 Portionen

- 500 g Endivien
- 8 Eiweiß
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 2 El Mehl
- 1 El Maisstärke
- Erdnussöl zum Ausbacken
- 100 ml Orangensaft

- je 1 El Erdnussöl und Paprikapulver
- 1 Tl Chilipulver
- 20 g Korianderblättchen
- 100 ml helle Sojasauce
- 1 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 2–3 El Rohrzucker
- 100 ml Himbeeressig
- je 1 Tl Sesamöl und Zucker
- 1/4 Bund Frühlingszwiebeln

1 Die Endivien putzen, unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Endivienblätter trocknen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

2 Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb verquirlen und unter den Eischnee heben. Salz, Mehl und Maisstärke unterheben. Die Endivienblätter durch den Eierteig ziehen und in heißem Erdnussöl goldbraun ausfrittieren.

3 Für die erste Sauce den Orangensaft erhitzen, vom Herd nehmen und Erdnussöl, Paprikapulver, Chilipulver und Korianderblättchen einrühren.

4 Für die zweite Sauce die Sojasauce erwärmen und das Gewürzpulver mit dem Zucker dazugeben. Solange unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat.

5 Für die dritte Sauce den Essig mit Sesamöl, Zucker und etwas Salz verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken und unter die Sauce rühren.

6 Die drei Saucen zusammen mit den gut abgetropften Endivien anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
367 kcal/1541 kJ

Frühlingsrollen



Für 4 Portionen

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 El Öl
- 200 g Mehl
- Butter zum Braten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bambussprossen (ca. 200 g)

- 2 Möhren
- 100 g Bohnensprossen



1 Für den Teig 1 Ei trennen, das Eigelb beiseite stellen. Das Eiweiß mit den restlichen Eiern und etwa 350 ml Wasser verquirlen. Salz, Öl und Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.



2 Im Wok etwas Butter aufschäumen lassen und darin nacheinander sehr dünne helle Pfannkuchen backen. Herausnehmen und beiseite stellen.



3 Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Bambussprossen abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Sprossen waschen.



4 Etwas Butter im Wok heiß werden lassen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Möhren hinzugeben und 3 Minuten mitbraten. Sprossen hinzufügen und 2 Minuten weiter braten.

5 Die Pfannkuchen mit der Gemüse-
mischung füllen. Zu einer festen Rolle
aufrollen und mit verquirltem Eigelb bestrei-

chen. Die Rollen in etwas Butter rundherum
goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Ausquellen)
303 kcal/1271 kJ

Süß-saures Paprikagemüse



Für 4 Portionen

- je 2 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 4 Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 El Erdnussöl
- 4 El Reiswein
- 4 El Sojasauce

- 1 El Zucker
- Anis-, Koriander- und Ingwerpulver

1 Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und in Spalten schneiden.

2 Die Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Reiswein und die Sojasauce angießen.

3 Kurz ziehen lassen und alles mit Zucker, Anis-, Koriander- und Ingwerpulver abschmecken. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
255 kcal/1072 kJ

Thai-Gemüse



Für 4 Portionen

- 125 g Brokkoli
- 125 g Blumenkohl
- 1/2 Salatgurke
- 3 Möhren
- 125 g Chinakohl
- 125 g Paksoi

- 100 g Mais aus der Dose
- 500 ml Reisessig
- 2 El Zucker
- Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6 getrocknete rote Chilischoten
- 75 ml Erdnussöl
- 2 El Sesamsamen

1 Das Gemüse putzen, waschen, trocknen und klein schneiden. Die Maiskörner in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Essig mit 500 ml Wasser, Zucker und etwas Salz aufkochen lassen. Das Gemüse darin portionsweise blanchieren.

2 Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und grob hacken. Zusammen mit den Chilischoten in einem Mörser fein zerstoßen. Das Öl im Wok erhitzen und die Paste ca. 3 Minuten darin braten.

3 Das Gemüse mit der Kochflüssigkeit dazugeben und ca. 2 Minuten bei milder Hitze mitdünsten. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

4 Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sesamsamen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
319 kcal/1340 kJ

Süße Knoblauch-Auberginen



Für 4 Portionen

- 4 kleine Auberginen
- 7 El Öl
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 6 Tl brauner Zucker

- 6 Tl Sojasauce
- 6 Tl Apfelessig
- 1 El trockener Sherry



1 Die Auberginen putzen, waschen und den Stielansatz entfernen, anschließend die Auberginen der Länge nach halbieren. Auberginenhälften in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden.



2 3 El des Öls in einem Wok erhitzen, den Wok vorsichtig schwenken, damit das Öl sich am Rande gut verteilt. Die Hälfte der Auberginenwürfel in den Wok geben, bei starker Hitze unter Rühren 5 Minuten braten, bis das Gemüse gebräunt und das Öl vollständig aufgesogen ist.



3 Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die andere Hälfte der Auberginenwürfel in 3 El Öl unter Rühren braten, herausnehmen und abtropfen lassen.



4 Das restliche Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, klein hacken und im heißen Öl 3 Minuten braten lassen. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Sojasauce, Essig und Sherry dazugeben und unter Rühren alles aufkochen lassen.

5 Gebratene Auberginenwürfel zurück in den Wok geben und 3 Minuten mitköcheln lassen, bis sie die Sauce fast vollständig

aufgenommen haben. Auberginengemüse mit weißem Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Bratzeit)
77 kcal/323 kJ

Süß-saures Gemüse



Für 4 Portionen

- 100 g Chinakohl
- 125 g Möhren
- 125 g frische Shiitake-Pilze
- 125 g Zuckerschoten
- 50 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten

- 100 g eingelegte Bambussprossen
- 150 g Ananas
- 4 El Sonnenblumenöl
- 4 El Reisessig
- 4 El helle Sojasauce
- 4 El Sherry
- 2 El Zucker
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 Tl Maisstärke

1 Den Chinakohl waschen, trocknen und die Blätter der Länge nach halbieren. Anschließend in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben und halbieren. Die Zuckerschoten waschen und halbieren.

2 Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

3 Die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

4 Das Öl im Wok erhitzen und die Möhren mit den Pilzen, den Zuckerschoten und dem Chinakohl darin anbraten. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, kurz mitbraten. Bambussprossen, Ananas, Essig, Sojasauce, Sherry und Zucker dazugeben. Mit 3/4 der Brühe angießen und vermischen.

5 Die Stärke mit der restlichen kalten Brühe anrühren, über das Gemüse gießen und sofort untermischen. 4 Minuten köcheln lassen. Das Ganze in Schälchen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
399 kcal/1676 kJ

Rührei mit Pilzen



Für 4 Portionen

- 3 getrocknete Morcheln
- 3 getrocknete Shiitake- Pilze
- 1 rote Chilischote
- 10 g Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Koriander
- 4 Eier
- 2 Tl Sojasauce

- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tl Erdnussöl
- 2 El Sonnenblumenöl

1 Die getrockneten Pilze mit so viel heißem Wasser übergießen, dass sie damit gut bedeckt sind. Alles ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Die Chilischote waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen.

3 Die Pilze in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Eier verquirlen und Sojasauce, Pfeffer und Erdnussöl unterrühren.

4 Den Wok erhitzen und das Sonnenblumenöl hineingeben. Die Pilze darin kurz anbraten. Die restlichen Zutaten bis auf die Eier und den Koriander dazugeben und mit den Pilzen vermengen. Die Eimasse hineingießen und so lange garen, bis sie zu stocken beginnt. Die gestockte Masse jeweils an den Rand schieben.

5 Das Rührei anrichten und mit dem Koriandergrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
230 kcal/966 kJ

Sprossen mit Orangen



Für 4 Portionen

- 250 g Sojabohnenkeime
- 250 g Mixed Pickles aus dem Glas
- 3–4 El Sesamöl
- 2–3 Orangen
- 250 g geräucherter Tofu
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 El Sojasauce
- 1 Beet Kresse

1 Die Sojabohnenkeime unter fließendem kalten Wasser kurz abbrausen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Mixed Pickles ebenfalls gut abtropfen lassen.

2 Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren kurz anbraten. Die Orangen so schälen und filetieren, dass die weiße Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets herauslösen und in kleine Stücke schneiden.

3 Den Tofu in Würfel schneiden. Tofu und Orangenfilets zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Das Ganze ca. 2 Minuten schmoren lassen.

4 Die Kresse waschen, trocknen und vom Beet abschneiden. Alles in Schälchen anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
248 kcal/1042 kJ

Szechuangurke auf Bulgur



Für 4 Portionen

- 2 mittelgroße Salatgurken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer (4 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 3–4 El Sesamöl
- 1 El Rohrzucker

- 2–3 El Sojasauce
- 1–2 Tl Szechuangerwürz (FP)
- 1 El Chiliöl
- 150 g Bulgur

1 Die Gurken waschen, halbieren, die Kerne entfernen und schräg in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden.

2 Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

3 Das Öl erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren ca. 6–7 Minuten braten. Den Zucker, die Sojasauce und das Szechuangerwürz dazugeben. Das Chiliöl ebenfalls dazugeben.

4 Alles weitere 6–8 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Bulgur laut Packungsanweisung zubereiten. Den Bulgur vorsichtig mit den anderen Zutaten im Wok mischen, anrichten und in Schälchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
313 kcal/1315 kJ

Kochen mit dem Wok: Reis & Nudeln



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Reis mit Schweinefilet	3
Reis mit Hähnchenbrust.....	5
Gebratener Reis mit Huhn.....	6
Koreanische Nudeln mit Gemüse.....	8
Gedämpfte Reisbällchen mit Shrimpsfüllung	10
Gebratener Reis mit Paprika und Shiitake-Pilzen	11
Ingwer-Reisbällchen.....	12
Reisnudel-Pfanne.....	14
Fadennudeln mit Pilzen.....	15
Vier-Farben-Reisschüssel	17
Eiernudeln mit Cocktail-Shrimps und Zuckerschoten.....	19
Nudeln mit Kürbis und Blattspinat in Sojasirup	21
Reisvermicelli mit Paprika, Knoblauch und Koriander-Salsa ...	22
Frittierte Glasnudeln	23
Joghurtreis mit Linsen	25

Kein Gericht wird in Asien ohne Reis oder Nudeln serviert. Ganz gleich, ob Sie ein einfaches Alltagsgericht zubereiten oder ein üppiges Festmahl zaubern möchten: In Verbindung mit besten asiatischen Aromen und feinen Zutaten sind Reis- und Nudelgerichte mehr als nur einfache Beilage. Überzeugen Sie sich selbst!



Reis mit Schweinefilet



Für 4 Portionen

- 100–150 g Reis
- 750 ml Kalbsfond (FP)
- 250 ml Asiafond (FP)
- 2–3 El Sojasauce

- 2–3 El Reiswein
- 250 g Schweinefilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2–3 El Sesamöl
- 200 g grüner Spargel aus dem Glas
- Salz, Pfeffer
- Ingwer- und Knoblauchpulver
- 1/2 Beet Kresse

1 Den Reis in ein Sieb geben und mit heißem Wasser überbrühen. Den Kalbsfond mit Asiafond, Sojasauce und Reiswein mischen. Die Mischung zusammen mit dem Reis in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei milder Hitze ca. 15–20 Minuten ausquellen lassen.

2 Das Schweinefilet waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Das Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Schweinefilet unter Rühren ca. 4–5 Minuten braten. Den Spargel in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Erwärmen und alles mit den Gewürzen abschmecken.

4 Das Fleisch mit dem Spargel unter den Reis heben, in Schälchen anrichten und mit der Kresse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
370 kcal/1555 kJ

Reis mit Hähnchenbrust



Für 4 Portionen

- 250 g Rundkornreis
- 300 ml Asiafond
- 5 El Reiswein
- 5 El Sojasauce

- 2 Stängel Zitronengras
- 2 El Fünf-Gewürz-Pulver
- 4 Rübchen
- 200 g Schlangenbohnen
- 2 Hähnchenbrustfilets in Scheiben
- 5 El Sesamöl
- 200 g Bittermelone
- 3 El Pinienkerne
- 4 El Entensauce (FP)

1 Reis in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abgekühlt in einer Getreidemühle nicht zu fein mahlen.

2 Fond mit Reiswein und Sojasauce erhitzen. Zitronengras putzen, waschen, klein schneiden und mit dem Fünf-Gewürz-Pulver unterrühren. Rübchen schälen und würfeln. Bohnen putzen, waschen und klein schneiden. Alles in den kochenden Fond geben und ca. 7 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Öl im Wok erhitzen und Fleisch darin anbraten. Bittermelone würfeln und mit Gemüse und Pinienkernen zum Fleisch geben. 3 Minuten braten. Reis unterrühren und alles mit Entensauce abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
632 kcal/2656 kJ

Gebratener Reis mit Huhn



Für 4 Portionen

- 2–3 Knoblauchzehen
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Salatgurke
- 5 Tomaten
- 3 Ei Öl

- 200 g in Scheiben geschnittene Hühnerbrust
- 3 Eier
- 400 g gedämpfter Jasminreis
- 3 El Fischsauce
- weißer Pfeffer
- 1 El Zucker

1 Knoblauch schälen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Salatgurke waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und klein würfeln.

2 Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin leicht braten, bis es gar ist. Herausnehmen und warm halten.

3 Die Eier verrühren und im Bratfett unter Rühren anbraten. Den Reis mit Knoblauch und dem Fleisch hinzugeben und unter Rühren alles erhitzen.

4 Fischsauce, Pfeffer und Zucker unterrühren. Den Reis in eine Schüssel geben und mit Frühlingszwiebeln, Gurkenstreifen und Tomatenwürfeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Bratzeit)
568 kcal/2384 kJ

Koreanische Nudeln mit Gemüse



Für 4 Portionen

- 4 El getrocknete schwarze Pilze
- 300 g Koreanische Nudeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 6 Frühlingszwiebeln

- 3 Möhren
- 3 El Sesamöl
- 2 El Pflanzenöl
- 500 g Paksoi oder 250 g Spinat
- 60 ml japanische Sojasauce
- 2 El Mirin
- 1 Tl Zucker
- 2 El Sesam- und Algenstreupulver



1 Kochendes Wasser über die schwarzen Pilze gießen und 10 Minuten einweichen lassen. Anschließend abtropfen lassen.



2 Nudeln nach Packungsanweisung in Wasser kochen. Abtropfen lassen und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen,

bis sie kalt sind. Die überschüssige Stärke wird so entfernt. Nudeln nach Bedarf kürzen.



3 Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein hacken, 2 Frühlingszwiebeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in lange dünne Streifen schneiden.

4 1 El Sesamöl mit dem Pflanzenöl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und die gehackten Frühlingszwiebeln 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Den Paksoi putzen, waschen und abtropfen lassen, anschließend klein schneiden.



5 Möhrenstreifen dazugeben und 1 Minuten mitbraten. Abgetropfte Nudeln, restliche Frühlingszwiebeln, Pak Choy, restliches Sesamöl, Sojasauce, Mirin und Zucker zugeben, untermischen und zugedeckt 2 Minuten köcheln lassen. Pilze zugeben und zugedeckt alles 2 Minuten weiterkochen. Mit Sesam und Algen bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Bratzeit)
260 kcal/1092 kJ

Gedämpfte Reisbällchen mit Shrimpsfüllung



Für 4 Portionen

- 200 g Basmatireis
- 200 g ausgelöste Shrimps
- 2 El Fischsauce (FP)

- 1/2 Tl fein geriebener Ingwer
- 1 Tl Chiliflakes
- 6 El Fischsauce
- Saft von 1 Limette
- 3 fein gehackte, rote Chilischoten
- 1 El fein gehackter Koriander

1 Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und auskühlen lassen. Für die Füllung die Shrimps mit der Fischsauce und dem fein geriebenen Ingwer vermischen. Mit feuchten Händen Reisbällchen formen, eine Delle in die Mitte drücken, die Füllung hineingeben und verschließen. Auf diese Weise 12 Bällchen herstellen.

2 Bällchen in Bambuskörbchen legen und mit Chiliflakes bestreuen. Wasser im Wok aufkochen, Körbchen darin übereinander platzieren. Wok mit einem Deckel schließen.

3 Nach 15 Minuten die oberen mit den unteren Körbchen tauschen. Insgesamt 30 Minuten dämpfen. Für den Dip Fische Sauce mit Limettensaft, Chilis und Koriander vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
174 kcal/729 kJ

Gebratener Reis mit Paprika und Shiitake-Pilzen



Für 4 Portionen

- 250 g Langkornreis
- 200 g frische Shiitake-Pilze
- 2 rote Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln

- 4 El Pflanzenöl
- 2 El helle Sojasauce
- 2 El Fische

1 Den Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen. Die Shiitake-Pilze putzen. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und zuerst die Lauchzwiebeln darin anbraten. Dann die Paprikastücke dazugeben und etwas weiterbraten. Die Shiitake-Pilze wenn nötig in kleinere Stücke schneiden, zum Gemüse geben und ebenfalls anbraten. Mit Sojasauce und Fische würzen. Zum Schluss den gekochten Reis untermischen und noch etwasiterrösten, bis der Reis richtig heiß ist.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
365 kcal/1527 kJ

Ingwer-Reisbällchen



Für 4 Portionen

- 200 g Basmatireis
- 100 g Ingwerwurzel
- 1 Bund Koriander
- 4 Schalotten
- 2 El Pflanzenöl
- 2 El gehackter, kandierter Ingwer
- 6 El Sweet-Sour-Sauce (FP)

1 Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und auskühlen lassen. Die Ingwerwurzel schälen und in Scheiben schneiden, den Koriander fein hacken. 3 Schalotten schälen und fein hacken, in heißem Öl kross ausbraten, herausnehmen. Mit dem kandierten Ingwer und etwas Koriandergrün zur Füllung vermischen.

2 Bambuskörbchen mit Koriander und Ingwer auslegen. Mit feuchten Händen aus dem gekochten Reis Bällchen formen, eine Delle eindrücken, etwas von der Füllung hineingeben und wieder zu Bällchen formen.

3 Die Bällchen in die Bambuskörbchen legen, die restliche Schalotte in Scheiben schneiden und darüber geben. Wasser im Wok erhitzen, die Bambuskörbchen darüber setzen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

4 Etwas Sweet-Sour-Sauce über die Bällchen träufeln und den Rest als Dip dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
207 kcal/866 kJ

Reisnudel-Pfanne



Für 4 Portionen

- 400 ml Asiafond
- 300 g schmale Reisnudeln
- 500 g Tofu
- 3 rote Chilischoten
- 3 El Sesamöl
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 frisches Stück Ingwer (1 cm)

- 8 Schalotten
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 3 El Tomatensaft
- 3 El Fischsauce (FP)
- 2 El Palmzucker
- 2 El Zitronensaft
- Thai-Soi zum Garnieren

1 Den Fond erhitzen und die Reisnudeln darin ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und den Tofu mit den Chilischoten darin andünsten.

2 Das Zitronengras waschen, trocknen und dazugeben. Den Ingwer schälen und reiben. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und mit dem Ingwer zum Tofu geben. Die Limettenblätter waschen, trocknen und fein hacken. Blätter, Tomatensaft, Fischsauce, Palmzucker und Zitronensaft dazugeben.

3 Den Thai-Soi waschen und trocknen.
Die Reisnudeln mit dem Tofu mischen.
Alles in Schälchen anrichten und mit Thai-Soi
garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
338 kcal/1421 kJ

Fadennudeln mit Pilzen



Für 4 Portionen

- 100 g Bohnen-Fadennudeln
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 3–4 scharfe Chilischoten
- 300 g Austernpilze
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
- 6–7 El Sesamöl

- Salz
- Pfeffer
- Senfpulver
- 1 El ChilisaUCE
- 125 ml Pilzfond (FP)

1 Die Nudeln in warmes Wasser legen, bis sie weich sind. Anschließend gut abtropfen lassen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

2 Die Paprikaschoten und Chilischoten halbieren, entkernen und die Schoten waschen. In feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein hacken.

3 Das Öl im Wok erhitzen und das gesamte Gemüse darin portionsweise ca. 3–4 Minuten unter Rühren braten. Die Nudeln dazugeben und ca. 1 Minute unter Rühren braten.

4 Alles mit den Gewürzen abschmecken und die ChilisaUCE und den Pilzfond dazugeben. Alles bei milder Hitze ca. 4–5 Minuten garen. Die Nudeln mit den Pilzen und dem Gemüse anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
289 kcal/1215 kJ

Vier-Farben-Reisschüssel



Für 4 Portionen

- 500 g Reis, Salz

Für den grünen Reis

- 2–3 El Sesamöl
- 100 g Blattspinat (TK)
- 100 g Erbsen (TK)

- 125 ml Gemüsefond
- 2–3 El Sojasauce
- Pfeffer
- Zwiebel- und Knoblauchpulver
- Muskat

Für den violetten Reis

- 300 g Rote Bete aus dem Glas
- Kardamom- und Nelkenpulver

Für den orangefarbenen Reis

- 200 g süß-sauer eingelegter Kürbis
- 2 Bananen
- 2–3 Aprikosen aus der Dose
- 2–3 El Sesamöl
- 1–2 El gelbe Currypaste

Für den roten Reis

- 300 g Tomato al gusto mit Zwiebeln und Knoblauch (FP)
- 4–5 El Paprikapaste
- Pfeffer
- Zucker
- 2–3 El Sesamöl

1 Den Reis in ausreichend kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Für den grünen Reis das Sesamöl im Wok erhitzen und den grob gehackten Spinat mit den Erbsen darin kurz anbraten. Den Gemüsfond und die Sojasauce dazugeben und bei milder Hitze ca. 3–5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebel- und Knoblauchpulver und Muskat abschmecken und ein Viertel des gegarten Reises vorsichtig unterheben. Herausnehmen und warm stellen.

3 Für den violetten Reis die Rote Bete in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen und die Rote Bete in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der Flüssigkeit in den Wok geben und erhitzen. Mit Kardamom und Nelkenpulver

abschmecken und ein weiteres Viertel vom Reis unterheben. Herausnehmen und warm stellen.

4 Für den orangefarbenen Reis den Kürbis in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend in feine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Aprikosen abtropfen lassen und fein hacken. Das Sesamöl erhitzen und die Kürbis- und Bananenwürfel zusammen mit den Aprikosen darin 1–2 Minuten unter Rühren braten. Alles mit der Currypaste abschmecken und ein Viertel des Reises vorsichtig unterheben. Herausnehmen und warm stellen.

5 Für den roten Reis die Tomatenwürfel mit der Paprikapaste, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Das Sesamöl im Wok erhitzen und die Tomatenmischung unter Rühren

ca. 1–2 Minuten erwärmen. Den restlichen Reis unterheben und erwärmen. Die vier Reisbällchen auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
700 kcal/2941 kJ

Eiernudeln mit Cocktail-Shrimps und Zuckerschoten



Für 4 Portionen

- 250 g chinesische Eiernudeln
- Salz
- 300 g Zuckerschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 kleine milde grüne Chilischoten

- 2 El Sesamöl
- 250 g Cocktail-Shrimps
- 2 El helle Sojasauce
- 2 El süß-saure Chilisauce
- 6 Eier

1 Eiernudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Von den Zuckerschoten die Enden abknipsen, waschen, trocknen und Schoten halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

2 Das Sesamöl im Wok erhitzen, und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Erst die Zuckerschoten, dann die Chilistreifen einrühren. Zum Schluss die Nudeln untermischen und weitere 3 Minuten mitbraten.

3 Die Shrimps hinzufügen und mit Sojasauce und Chilisauce würzen. Die Nudel-

mischung im Wok zur Seite schieben und die verquirlten Eier in die Mitte gießen. Unter Rühren stocken lassen und dann mit den gebratenen Nudeln vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
562 kcal/2355 kJ

Nudeln mit Kürbis und Blattspinat in Sojasirup



Für 4 Portionen

- 600 g Kürbis
- 100 g frischer Blattspinat

- 250 g breite Reisnudeln
- 4 El Pflanzenöl
- 2 El Honig
- 8 El Sojasauce
- 2 El Sesam

1 Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Spinat putzen, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und trocken schütteln.

2 Die Reisnudeln in kochendem Wasser garen, dabei rühren, um die Nudeln zu trennen. Dann herausnehmen und kurz abschrecken.

3 Das Öl im Wok erhitzen und die Kürbistreifen darin anbraten. Mit Honig und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen. Danach die gekochten Reisnudeln und den Spinat zugeben, vorsichtig vermischen und erhitzen.

4 Nur so lange garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
342 kcal/1431 kJ

Reisvermicelli mit Paprika, Knoblauch und Koriander-Salsa



Für 4 Portionen

- 250 g Reisvermicelli
- je 2 rote und gelbe Paprika
- 6 Blätter Koriander
- 4 El Pflanzenöl
- 4 El Fischsauce
- 2 El Honig
- 2 El weißer Reisessig

1 Reisvermicelli nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Die Paprika putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Korianderblätter in feine Streifen schneiden.

3 Öl im Wok erhitzen, die Paprikawürfel darin mit den Korianderblättern kurz und scharf anbraten. Nicht zu lange garen, die Paprika sollten noch Biss haben.

4 Die gekochten Reisvermicelli dazugeben, mit der Fischeauce, dem Honig und dem Reisessig ablöschen, nur kurz durchschwenken und sofort anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
229 kcal/957 kJ

Frittierte Glasnudeln



Für 4 Portionen

- 400 g Pastinaken
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Zuckerschoten
- 3–4 El Erdnussöl
- Salz, Pfeffer
- Muskat

- Senfpulver
- 3–4 El Ahornsirup
- 2–3 El Dijonsenf
- Erdnussöl zum Frittieren
- 120 g Glasnudeln

1 Die Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in ca. 2–5 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

2 Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse unter Rühren portionsweise ca. 3–4 Minuten braten. Mit den Gewürzen abschmecken, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

3 Den Ahornsirup und den Senf in das verbliebene Bratfett rühren und vorsichtig erwärmen. Das Gemüse wieder dazugeben und glacieren. Herausnehmen und warm stellen.

4 Den Wok säubern und ausreichend Erdnussöl zum Frittieren darin erwärmen. Die Glasnudeln darin portionsweise knusprig frittieren. Das Gemüse mit den Glasnudeln anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
435 kcal/1828 kJ

Joghurtreis mit Linsen



Für 4 Portionen

- 100 g Vollkornreis
- 50 g kleine grüne Puy-Linsen
- 500 ml Gemüsefond (FP)
- Salz, Pfeffer
- Koriander- und Ingwerpulver
- 60 g Pfefferbutter
- 100 g Perlzwiebeln aus dem Glas
- Kreuzkümmel- und Nelkenpulver

- 1 El Himbeeressig
- 4–5 El Naturjoghurt

1 Den Reis zusammen mit den Linsen in dem Gemüsefond ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander- und Ingwerpulver abschmecken.

2 Die Butter im Wok erhitzen. Die gut abgetropften Perlzwiebeln darin unter Rühren 4–5 Minuten braten. Die Reis-Linsen-Mischung in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zu den Perlzwiebeln geben.

3 Alles mit Kreuzkümmel- und Nelkenpulver abschmecken. Den Essig dazugeben und alles bei milder Hitze ca. 3–5 Minuten garen. Den Joghurt vorsichtig unterheben und alles sofort anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
298 kcal/1253 kJ

Kochen mit dem Wok: Süßes



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Gedämpfte Obst-Wan-Tans.....	3
Gebackene Ananas	5
Gebackene Bananen	6
Gebackene Zimtäpfel	7
Batate-Mohn-Bällchen	8
Bananenchips	9
Kokos-Frucht-Omeletts.....	10

Der süße Abschluss eines asiatischen Menüs lässt sich problemlos im Wok zubereiten. Von gedämpften Obst Wan-Tans bis zu frittierten Ananas, von gebackenen Bananen bis zu süßen Batatebällchen reicht die kleine Auswahl fruchtiger Süßspeisen, die wir hier zusammengetragen haben.

Gedämpfte Obst-Wan-Tans



Für 4 Portionen

- 125 g Mehl
- 1 1/2 El Zucker
- 1/2 Tl Schmalz
- 1 Apfel

- 1 Birne
- 1 El Zitronensaft
- 4 Pfirsichhälften aus der Dose
- 1 Babyananas
- 2–3 El Honig
- 1–2 El Zimtzucker
- 2–3 El gemahlene Mandeln
- Zitronenmelisse zum Garnieren

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. 1/2 El Zucker dazugeben. 50 ml Wasser leicht erwärmen und zusammen mit dem Schmalz unterrühren.

2 Alles zu einem einheitlichen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und anschließend in 12 gleich große Quadrate schneiden.

3 Den Apfel und die Birne schälen, entkernen und fein raspeln. Sofort mit

dem Zitronensaft beträufeln. Die Pfirsiche in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

4 Den Honig mit dem Zimtzucker und den gemahlten Mandeln verrühren. Das Obst dazugeben und die Mischung in die Mitte der Teigquadrate geben. Die vier Ecken hochnehmen und oben zusammendrehen.

5 Die Wan Tans in ein Dämpfkörbchen setzen. Ausreichend Wasser mit dem restlichen Zucker im Wok zum Kochen bringen. Die Körbchen hineinsetzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 10–12 Minuten garen. Die Wan Tans auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
330 kcal/1389 kJ

Gebackene Ananas



Für 4 Portionen

- 4 Baby-Ananas
- 2 Zimtstangen (à ca. 5 cm)
- 1 El Sternanis
- 1 frisches Stück Ingwer (2 cm)
- 125 ml Batida de Coco (Kokosnuss-Likör)

- 125 ml Mineralwasser
- 3 El Walnuss-Öl
- 180 g Weizenmehl
- 2 El Honig
- 1 El Backpulver
- Öl zum Frittieren
- Zitronemelisse und Ananas-Stückchen zum Garnieren

1 Die Baby-Ananas waschen schälen und dabei das Grün stehen lassen. Anschließend die Frucht in Viertel schneiden.

2 Die Zimtstangen mit dem Sternanis im Mörser zerstoßen. Den Ingwer schälen, fein hacken und zu den Gewürzen geben. Alles noch einmal zusammen zerstoßen. Die Ananas mit den Gewürzen bestreuen und ca. 15 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen den Kokosnuss-Likör mit Mineralwasser, Walnuss-Öl und Weizen-

mehl in eine Schüssel geben und verrühren. Den Honig und das Backpulver unterrühren und anschließend den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

4 Die Ananasviertel in den Teig tauchen und etwas abtropfen lassen. Das Öl im Wok erhitzen und die Ananas darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Ananas auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse und Ananasstücken garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus 25 Minuten Kühl- und Ruhezeit)

646 kcal/2715 kJ

Gebackene Bananen



Für 4 Portionen

- 100 g Reismehl
- 150 ml Kokosnussmilch
- Salz
- 40 g Butter
- 5 nicht zu reife Bananen
- Butter zum Braten



1 Das Mehl mit der Kokosnussmilch und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Butter zerlassen und gleichmäßig unter den Teig rühren.



2 Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren, anschließend in der Mitte durchschneiden.



3 Etwas Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Bananenstücke nacheinander durch den Teig ziehen und in der heißen Butter goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Backzeit)
338 kcal/1418 kJ

Gebackene Zimtäpfel



Für 4 Portionen

- 2–3 Äpfel
- 2–3 El Zitronensaft
- 1–2 El Zimtzucker
- 6 El Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1–2 El Sesamsaat
- Erdnussöl zum Ausbacken
- 150 g Schmand oder 5–6 El Ahornsirup

- 1** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit dem Zimtucker bestreuen und 5–6 Minuten durchziehen lassen.
- 2** Für den Teig das Mehl mit den Eiern, dem Salz und der Sesamsaat verrühren.
- 3** Ausreichend Erdnussöl im Wok erhitzen. Die Apfelscheiben durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Fett ausbacken.
- 4** Die Apfelscheiben entweder mit glatt gerührtem Schmand oder mit Ahornsirup anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
437 kcal/1835 kJ

Batate-Mohn-Bällchen



Für 4 Portionen

- 500 g Bataten aus der Dose
- 3–4 El Mohnsaat
- 1 El Vollkornmehl
- 1–2 El Rohrzucker
- 1–2 Eier
- Ingwer-, Kardamom- und Nelkenpulver
- einige Tropfen Vanille-Aroma
- 100 g Kokosfett zum Ausbacken
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Bataten in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken.

2 Den Mohn, das Mehl und den Zucker unterrühren. Die Eier verquirlen und ebenfalls zu der Batatenmasse geben. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken und zu kleinen Bällchen formen.

3 Das Kokosfett im Wok erhitzen und die Bällchen goldgelb darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
522 kcal/2192 kJ

Bananenchips



Für 4 Portionen

- 100 g brauner Rohrzucker
- Je 1–2 TL Orangen- und Zitronenschalenaroma
- 50 g gemahlene ungesalzene Erdnüsse
- 10 Bananen
- 2–3 EL Zitronensaft
- 100 g Kokosfett zum Ausbacken

1 Den Zucker mit dem Orangen- und Zitronenschalenaroma und den Erdnüssen mischen. Die Bananen schälen und längs in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2 Das Kokosfett im Wok erhitzen. Die Bananenscheiben in der Zuckermischung wenden und portionsweise in dem heißem Kokosfett ausbacken.

3 Die Bananenchips herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dabei aufpassen, dass die Chips nicht zusammenkleben.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
624 kcal/2620 kJ

Kokos-Frucht-Omeletts



Für 4 Portionen

- 4 Sharonfrüchte
- 2 Kiwis
- 2 Guaven
- 2–3 El brauner Zucker
- 100 g Kokosnusscreme
- 100 g Kokosflocken
- 4–6 Eier

- etwas Mineralwasser
- 2–3 El Kokosfett zum Braten

1 Die Sharonfrüchte von den Stielansätzen befreien und die Schale abziehen. Die Früchte in Würfel schneiden.

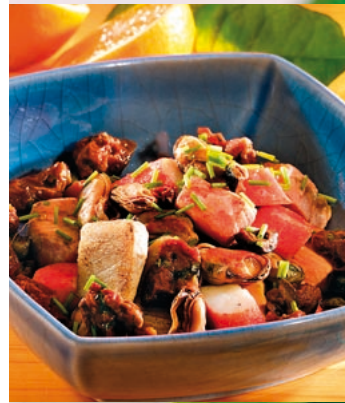
2 Die Kiwis und die Guaven schälen und in feine Würfel schneiden. Das Obst mit dem Zucker, der Kokosnusscreme und den Kokosflocken mischen.

3 Die Eier 2–3 Minuten schaumig schlagen und etwas Mineralwasser unterrühren.

4 Das Fett erhitzen und portionsweise aus dem Teig dünne Omeletts ausbacken. Die Omeletts auf Küchenpapier abtropfen lassen, das Obst darauf verteilen, zusammenklappen, anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
404 kcal/1696 kJ

Kochen mit dem Wok: Suppen



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Sauerampfersuppe	3
Fischsuppe mit Tofu	4
Spargelsuppe mit Krabben	5
Scharfe Entensuppe	7
Reisnudeln mit Krebsfleisch	8
Scharfer Kokos-Hühnertopf	9
Garnelen mit Ingwer	11
Kokossuppe mit Ente	12
Wan-Tan-Suppe	14

Suppen stellen in Asien ein wahres Pot(t)pourri fernöstlicher Köstlichkeiten dar. Selbst bei einer noch so einfachen Brühe werden die verschiedenen Geschmacksnoten nach traditionellen Überlieferungen harmonisch aufeinander abgestimmt.



Sauerampfersuppe



Für 4 Portionen

- 400 g Sauerampfer
- 5 getrocknete Datteln
- 100 g Palmherzen aus der Dose
- 3–4 El Erdnussöl
- 500 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- Ingwer- und Nelkenpulver
- 2–3 El scharfe schwarze Bohnenpaste
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2–3 El Sesamsaat

1 Den Sauerampfer waschen, trocknen und grob hacken. Die Datteln klein schneiden. Die Palmherzen abgießen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und den Sauerampfer mit den Datteln und den Palmherzen darin kurz anbraten.

2 Den Gemüsfond angießen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Nelkenpulver würzen. Die Bohnenpaste dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch dazugießen und weitere 1–2 Minuten unter Rühren kochen lassen.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe in Schälchen verteilen und mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

264 kcal/1110 kJ

Fischsuppe mit Tofu



Für 4 Portionen

- 600 g Schollenfilet
- 1 Salatgurke
- 3–4 El Sesamöl
- 100 g Zwiebel-Knoblauch-Mischung (TK)
- 1 Packung 8-Kräuter-Mischung (TK)
- 1 l Fischfond (FP)
- 1/2 Würfel Kriebssuppenpaste (FP)
- 2–3 El Sojasauce
- 2 cl Anisschnaps
- 200 g Tofu

1 Das Fischfilet waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurke in Dreiecke schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Fischwürfel zusammen mit den Gurkenwürfeln 2–3 Minuten darin braten. Die Zwiebel- und die 8-Kräuter-Mischung dazugeben.

3 Den Fond angießen und die Krebsspaste in die Suppe bröseln. Unter Rühren auflösen lassen. Die Suppe mit der Sojasauce und dem Anisschnaps würzen. Das Ganze ca. 10 Minuten bei milder Hitze garen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und 3 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Die Suppe in Schälchen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
306 kcal/1285 kJ

Spargelsuppe mit Krabben



Für 4 Portionen

- 1 l Hühnerbrühe
- 300 g grüne Spargelspitzen
- 200 g Krabben oder Garnelen
- 4 Schalotten
- 1 El Öl
- 1 El Maismehl
- 2 El Fischeauce
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- etwas Schnittlauch zum Garnieren



1 Die Hühnerbrühe aufkochen lassen. Inzwischen den Spargel waschen und halbieren. Spargel in der kochenden Brühe etwa 5 Minuten garen, herausnehmen und beiseite stellen.

2 Bei den Krabben den Darm entfernen. Die Krabben waschen und abtrocknen. Die Schalotten schälen und fein hacken.



3 Das Öl in einem Wok erhitzen, Schalotten darin 2 Minuten andünsten. Spargel, Krabben und die Brühe dazugeben. Suppe 3 Minuten kochen lassen.



4 Wok vom Herd nehmen. Maismehl mit etwas Wasser zu einer glatten Paste verrühren, zur Suppe geben und damit verrühren.

5 Suppe wieder erhitzen und so lange kochen lassen bis sie etwas eingedickt ist. Die Fischsauce unterrühren, salzen und pfeffern.



6 Das Ei verquirlen und dazugeben. Ei in der Suppe kräftig verrühren, damit es Fäden zieht. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Kochzeit)
100 kcal/418 kJ

Scharfe Entensuppe



Für 4 Portionen

- 400 g Entenkeulen oder Reste vom Entenbraten
- 1–2 El Erdnussöl
- 3 rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 3 El Fische

- 100 g Austernpilze
- 2–3 El Chilisauce
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Entenfond (FP)
- 1/2 Bund Thai-Basilikum

1 Von den Entenkeulen die Haut und die Knochen entfernen und das Fleisch klein schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

2 Die Chilischoten halbieren, entkernen, die Schoten unter fließendem kalten Wasser waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen und die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden.

3 Die Chilischoten und die Knoblauch- und Schalottenscheiben mit der Fische-sauce verrühren und in dem verbliebenen Bratfett 3–4 Minuten pfannenrühren.

4 Die Austernpilze putzen, fein schneiden und dazugeben. Chilisauce, Kokosmilch und Entenfond angießen und das Fleisch hineingeben. Alles bei milder Hitze ca. 6–7 Minuten garen. Das Basilikum waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Dazugeben und ca. 2 Minuten mitkochen. Die Suppe anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
553 kcal/2325 kJ

Reisnudeln mit Krebsfleisch



Für 4 Portionen

- 150 g Reisfadennudeln
- 750 ml Hummerfond (FP)
- 2–3 El Ingwersaft
- 2–3 El Sojasauce
- etwas Zitronenpfeffer
- 300 g Flusskrebbsfleisch
- 2 Eier

1 Die Nudeln in ausreichend warmes Wasser legen, bis sie weich sind. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

2 Den Hummerfond zusammen mit dem Ingwersaft, der Sojasauce und dem Zitronenpfeffer im Wok erhitzen. Die Nudeln bei milder Hitze darin 3–5 Minuten garen.

3 Das Krebsfleisch dazugeben und erwärmen. Die Eier verquirlen und langsam in die Reismudel-Mischung hineingießen. Bei milder Hitze ca. 1 Minute stocken lassen und dann vorsichtig umrühren. Die Suppe in Schälchen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
570 kcal/2396 kJ

Scharfer Kokos-Hühnertopf



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 rote und grüne Chilischote
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Stück frischer Galgant (ca. 1 cm)
- 2 Tl rote Currypaste
- 1 El Erdnussöl

- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 500 ml Hühnerbrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 250 ml Sahne
- etwas Fischsauce
- etwas Limettensaft
- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 125 g Champignons
- 2 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- etwas frischer Koriander

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, waschen und halbieren, Stielansatz und die Kerne entfernen und klein hacken. Zitronengras putzen, waschen und fein hacken. Galgant schälen und ebenfalls fein hacken.

2 Alles Gemüse mit der Currypaste in dem Erdnussöl anbraten. Die gewa-

schenen Limettenblätter zufügen und die Hühnerbrühe dazugießen, 15 Minuten köcheln. Kokosmilch und Sahne unterrühren, 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

3 Hühnerbrust in Streifen schneiden. Champignons sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten, entkernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

4 Alles zur Gewürzmischung geben und 5 Minuten darin garen lassen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Hühnertopf mit Korianderblättern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)
390 kcal/1638 kJ

Garnelen mit Ingwer



Für 4 Portionen

- 5 rote getrocknete Chilis
- 2 gehackte kleine Zwiebeln
- 2 El frisch geriebener Ingwer
- 1 El gehacktes Zitronengras
- 8 Kemirinüsse

- 1 1/2 Tl Garnelenpaste
- 1/4 Tl Safranpulver
- 4 El Öl
- 600 g rohe Garnelen
- 500 ml Kokosmilch
- 100 g Sojasprossen
- 500 g dünne frische Reismudeln
- 10 koreanische
- Minzeblätter

1 Rote Chilis 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abgetropft mit Zwiebel, Ingwer, Zitronengras, Nüssen, Garnelenpaste, Safran und 2 El Öl pürieren.

2 Garnelen entdarmen und waschen. Köpfe und Schalen in 1 El Öl braten, bis sie dunkelorange sind. Mit 750 ml Wasser 30 Minuten offen köcheln. Herausnehmen, Brühe durchsieben.

3 Würzpaste in 1 El Öl in einem Wok 6 Minuten braten. Mit Garnelenbrühe und Kokosmilch 5 Minuten köcheln lassen. Garnelen mitkochen, bis sie sich rosa färben. Abgetropfte Sojasprossen darin erhitzen.

4 Nudeln 30 Sekunden in kochendem Wasser ziehen lassen, abgetropft untermischen. Suppe anrichten, mit Garnelen und gewaschener Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Einweichzeit, plus Garzeit)
488 kcal/2048 kJ

Kokossuppe mit Ente



Für 4 Portionen

- 600 g Entenbrustfilet ohne Haut
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 100 g Austernpilze
- 100 g Schlangenbohnen
- 1 frisches Stück Ingwer (3 cm)

- 1 frisches Stück Korianderwurzel (3 cm)
- 2 Kaffir-Limetten
- 1 Limette
- 1 rote Peperoni
- 3 El Erdnussöl
- 400 ml Asiafond
- 500 ml Kokosmilch
- 1 El grüne Currypaste (FP)
- Thai-Basilikum zum Garnieren

1 Das Fleisch waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Austernpilze putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2 Die Bohnen waschen, trocknen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Korianderwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Die Kaffir-Limette schälen und die Schale fein hacken. Die Limette an-

schließend filetieren. Die Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

3 Das Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch mit dem Knoblauch und den Schalotten darin anbraten. Nach ca. 4 Minuten die Pilze und die Bohnen dazugeben. Ingwer, Korianderwurzel, Kaffir-Limette, Limettenfilets und Peperoni dazugeben und alles kurz braten.

4 Asiafond, Kokosmilch und ca. 300 ml Wasser angießen und alles bei milder Hitze ca. 6 Minuten ziehen lassen. Das Ganze mit der Currypaste abschmecken. Das Thai-Basilikum waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die Suppe in Schälchen anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
657 KCAL/2762 KJ

Wan-Tan-Suppe



Für 4 Portionen

- 3 eingeweichte getrocknete chinesische Pilze
- 200 g rohe Garnelen
- 200 g Schweinehackfleisch
- 1 Prise Salz

- 1 El Sojasauce
- 1 Tl Sesamöl
- 5 fein gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Stück geriebener frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 El klein gehackte Wasserkastanien
- 200 g Wan-Tan-Hüllen (FP)
- 1 l Hühnerbrühe



1 Die Flüssigkeit von den Pilzen abgießen. Pilze ausdrücken, Stiele entsorgen und Pilzhüte fein hacken. Garnelen schälen, entdarmen und fein hacken.

2 Garnelenfleisch, Pilze, Hackfleisch, Salz, Sojasauce, Sesamöl, die Hälfte der Frühlingszwiebeln, Ingwer und Wasserkastanien gründlich mischen.



3 Wan-Tan-Hülle möglichst schnell verarbeiten, restliche Hüllen mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.



4 1 gehäuften TL der Füllung in die Mitte der Teighülle geben. Teigränder mit Wasser anfeuchten, die Teigstücke zu Dreiecken zusammenfallen und etwas andrücken. Teigtaschen auf ein mit Mehl bestäubtes Holzbrett legen.



5 Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Teigtaschen in dem sprudelnd kochenden Wasser 4–5

Minuten kochen lassen. Hühnerbrühe in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Restliche fein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzugeben.

6 Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und warm halten. Teigtaschen in Schälchen oder auf Tellern anrichten und die kochende Brühe darüber gießen. Suppe sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Kochzeit)
243 kcal/1023 kJ